

ਅਮਰ ਏਕਸ਼ਨ ਫ਼ੀਮ

ਮਿਸਟਰ. ਅਮਰ ਏਕਸ਼ਨ ਫ਼ੀਮ

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૌપીયગ્રંથ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૯૪૯૨૨ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ વગર દાહ્યાનો વૈદ્ય

વિષય

વગર દોઢાનો વૈદ.

આપણી બેદરકારી-તન-મન-ધનની ખૂવારીમાંથી બચવા માટે
સૂચના આપનાર

બનાવનાર તથા પ્રગટ કરનાર

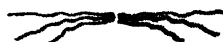
રવિશંકર ગણેશજી અંબરીયા

માજી ચીફ મેડીકલ ઓફીસર
કોટડા સાંગાણી, તથા માંગરોળ સ્ટેટ.

શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુઃખી તો દુઃખી સર્વદા તે.

તંદુરસ્તી—હજીવર નિયામત.

સખ દવાડી બિચમે, બડી દવા ઉપવાસ,
જખ લગ શુદ્ધ ક્ષુધા નહિ—તખ લગ ભોજન હે એક ત્રાસ.



સર્વ હક લખનારને સ્વાધીન છે.

આવૃત્તિ પહેલી

પ્રત-૧૧૦૦

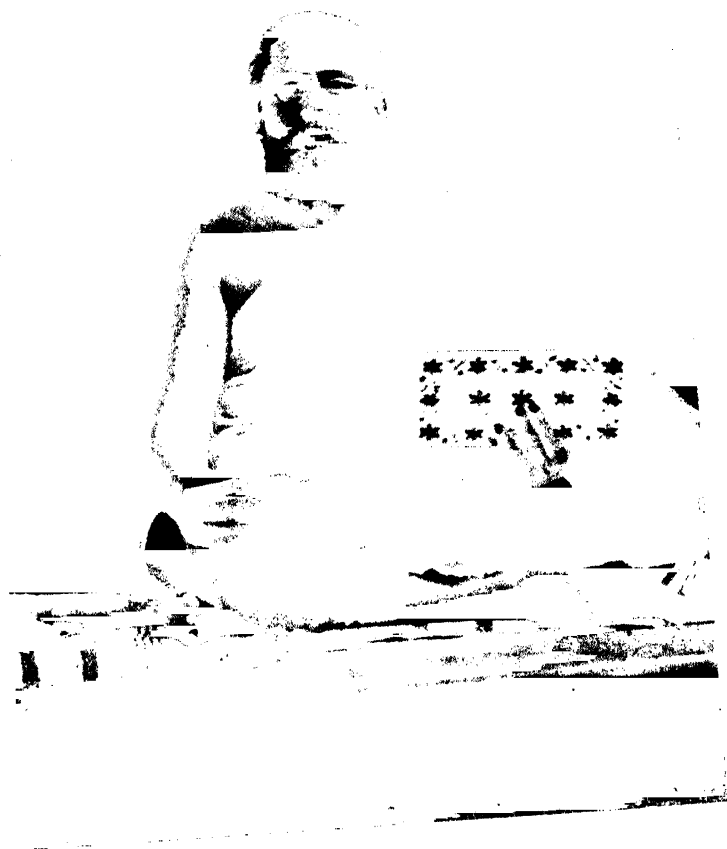
મૂલ્ય રૂ. ૨-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ જુદું.

સને ૧૯૨૮

સંવત ૧૯૮૪

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૪૧૨૨

આ પુસ્તક મુંબઈ, નં. ૩, ચોપાટી રોડ, લેડી નોર્થકોટ હિંદુ એડ્વૈનેન્સ
કે. એન. સેલર પ્રેસમાં જાહેર પીતાંબર ઠક્કરે છાપ્યું અને
ડૉ. રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆએ માંગરોળ
(કાઠીયાવાડ) માંથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.



પૃત્યપાદ, ગુરૂવર્ય, પ્રસિદ્ધ વક્તા, મુનિ મહારાજ
 શ્રી શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ ચારિત્રવિજયજી.

અર્પણ પત્રિકા.

પરમ પૂજ્ય ગુરૂવર્ય મુનિશ્રી ચારિત્ર વિજયજીના પવિત્ર ચરણમાં.

શિષ્ય રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆની જયજીનેન્દ્ર સાથે સવિનય વિનંતિ કે જેમની કૃપા અને સહબોધથી જૈન તત્વજ્ઞાન તરફ મારી વૃત્તિ ખેંચાણી અને જેમનાં વ્યાખ્યાનો શ્રવણ કરવાથી વેદાન્ત અને જૈન તત્વજ્ઞાન લગલગ એકજ સરખો બોધ આપી રહ્યાં છે અને બન્નેમાંથી એકનો બોધ વર્તનમાં સચોટ મુકી શકનારને જેમ આ જન્મ સુખથી વ્યતીત થાય છે તેમ ક્રમેક્રમે ભવશ્રેણીમાંથી મુક્ત થઈ યોગ્ય જ્ઞાન-અનુભવ-મજે આપો આપ મોક્ષને મેળવી શકાય છે એવી ભાવના મારા અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવી અને તે તરફ મારું લક્ષ દોરાયું તે ઉપકારથી ગુરૂશ્રીને આ પુસ્તક અર્પણ કરવા માફ મન દોરાયું; ગુરૂશ્રીએ કૃપા કરી, મુનિને ન કલ્પે છતાં-મોટું મન રાખી મારી માગણી સ્વીકારી. તેથી ગુરૂશ્રીના ચરણમાં ધરવાનું બની શક્યું છે; તે માટે તેમનો ફરી ઉપકાર માનું છઉં.

વેદક પુસ્તક છતાં આ પુસ્તક એક મુનિમહારાજના પદ્મકમળમાં અર્પણ કરવા વિશેષ સખળ કારણ એ છે કે જેમ આત્મોન્નતિધર્મ જ્ઞાનથી થાય છે તેમ તેવા બોધને ગ્રહણ કરવા પુરાં તંદુરસ્ત શરીર ની જરૂર છે અને તેથી વિના દવાએ માત્ર કુદરતી નિયમોને અનુસરીનેજ શરીર સંપત્તિ મેળવી મન તૈયાર થઈ ધર્મ સંબંધી જ્ઞાન મેળવવા સાધનભૂત ક્ષવી રીતે થઈ શકે, તે વિશે મુનિશ્રીનો સતત બોધ હતો તેથી ધર્મથી પણ કુદરતી નિયમોને પુષ્ટિ મળે છે-અને તેજ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે-એટલે વૈદ-દાકતર કરનાં આ પુસ્તક ધર્મગુરૂનેજ અર્પણ કરવું જોઈએ એમ મને લાગ્યું; તેથી ગુરૂશ્રીએ બતાવેલા સન્માર્ગના એક ઉપકારચિહ્ન તરીકે આ પુસ્તક ગુરૂશ્રીના ચરણમાં અર્પણ કરી મારી ફરજ અદા કરું છું.

વી. ગુરૂશ્રીના શિષ્ય અને સેવક
રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ.

પ્રસ્તાવના.

પરમાત્માની બનાવેલી સર્વ સૃષ્ટિની અંદર મનુષ્ય એ તેની પોતાની શ્રેષ્ઠ શક્તિના સહુથી વધારે અંશવાળું પ્રાણી છે, એ તો સદૈન્ય સમગ્ર શકાય તેવું છે. ચળ અચળ વિભાગ જુદા થવામાં ગતિ એ એક મુખ્ય સાધન છે. ગતિ એ અચળ ભાગમાંથી ચળ જીવને તુરત ઓળખાવનાર સાધન છે. આ ગતિ પણ જુદા જુદા પ્રકારની જુદા જુદા ચળ પદાર્થમાં જોવામાં આવે છે. છોડનો વેલો દિવાલ ઉપર કે પાસેના ઝાડ, માંડવા પર ચડે છે. ચઢ્યા પછી પકડી રાખવા આસપાસ તેના રેસા અદ્ભુત રીતે વળગી રહે છે. આ વનસ્પતિ જોવા પદાર્થમાં પણ ગતિ અને શક્તિ બતાવે છે. આ પ્રમાણે છોડને ગતિ ઉપરાંત લાગણી પણ હોવાના દાખલા નજરે આવે છે. રીસામણી નામનો નાનો છોડ છે જેના પાંદડાંને હાથ અડાડતાં તુરત ખીડાઈ જાય છે, તેને પણ અડકવાથી ઈર્ષા પહોંચ્યાનું જાન છે. તેવું તેનું વર્તન તેની અંદર રહેલી જ્ઞાન શક્તિનું જાન કરાવે છે. દાકતર બોસે તો હવે પ્રત્યક્ષ પ્રયોગોથી સાબીત કરી બતાવ્યું છે કે મનુષ્યની લગભગ બધી લાગણીઓ વનસ્પતિમાં છે.

ચળ વસ્તુમાં આગળ ચાલતાં નાનાં જન્તુ જીવડાં એઓમાં ગતિ છોડ કરતાં વધારે છે, અને શક્તિમાં પણ તેઓ ચડે છે. એકેન્દ્રી પાંચેન્દ્રી સુધી જીવો ઉત્તરોત્તર એક કરતાં બીજા વધારે શક્તિ અને જ્ઞાનવાળા છે.

સર્વને ટોચે જ્ઞાનમાં સહુથી વિશેષ આ પૃથ્વી ઉપર તો મનુષ્ય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ; પછી બીજા ગ્રહો ઉપર વસ્તી માનવામાં આવે છે ત્યાં વિશેષ શક્તિવાળા હોય તો તે સંબંધી આપણે અજ્ઞાત હોવાથી તે સંબંધી કહી શકાતું નથી.

કુદરતી નિયમ છે કે જેમ જ્ઞાન વધતું જાય તેમ તે સાથે જવાબદારી વધતી જાય છે. પથ્થર કરતાં ઝાડ, ઝાડ કરતાં જનાવર, જનાવર કરતાં જંગલી મનુષ્યો અને જંગલી મનુષ્ય કરતાં સુધરેલા મનુષ્યોને ઉત્તરોત્તર જ્ઞાન વધારે હોવાથી તેની જવાબદારી પણ પ્રમાણમાં વધતી રહે છે.

આ જવાબદારી સમજવા પ્રેરણા બુદ્ધિ જનાવરોમાં અને તે સાથે વિશેષ સારાસાર પારખવાની બુદ્ધિ મનુષ્યમાં છે. જેને એકલી પ્રેરણા બુદ્ધિ છે તેના કરતાં મનુષ્ય જેમાં સારાસાર ઓળખવાને બુદ્ધિ છે તેને લાભ વધારે છે એ દેખીતું છે; અને તેને આધારે સુખ અને દુઃખ એ બે બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે અનુભવી શકે છે. વળી જેમ જેમ જેની શક્તિ-સમજશક્તિ તીવ્ર થતી જાય છે તેમ તેમ તે પરમાત્માની-અથવા તે માન્ય ન હોય તો અથવા તે શબ્દ સંબંધી વાંધો હોય તો કુદરતની-અદ્ભુત આદિ શક્તિની નજીક આવે છે, અને શુદ્ધ થઈ છેવટ તન્મય થઈ તેમાં લીન થઈ અવપ્તિ આનંદને અનુભવે છે, એમ સુદ તત્ત્વવેત્તાનો નિર્ણય છે.

એક શક્તિનો સદુપયોગ કરવામાં આવે તો તેનું સારું પરિણામ આવે છે અને તેજ શક્તિનો દુરુપયોગ કરાય તો અનિષ્ટ પરિણામ નીપજે છે. દાખલા તરીકે અગ્નિનો છેટેથી ઉપભોગ લેવાય તો તેની ગરમી જોઈએ તે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, પણ બહુ નિકટ જવાથી અથવા અંદર પડવાથી બળી મરાય છે. આ પ્રમાણે સમજ-શક્તિનો ઉપયોગ શક્તિને સારે રસ્તે વાપરવાનો છે, અને તેટલા માટે જેમ શક્તિ પરમાત્માએ જેને વધારે આપી તેને કુદરતી રીતેજ સમજશક્તિ પ્રમાણમાંજ વધારે આપી છે.

આ પ્રમાણે પરમાત્માએ જે શક્તિ અને સમજશક્તિ આપી તેને પરિણામે મનુષ્ય સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને સુખી હોવું જોઈએ, તેને બદલે જેને સમજશક્તિ આપણા જાણવા પ્રમાણે બીલકુલ નથી.

(અચળ પદાર્થો પથ્થર-ધાતુ વિગેરે) અને જેને સમજ શક્તિ ઓછી આપી છે (કદાચ વનસ્પતિ, પશુ, પંખી) તેના કરતાં દુઃખી હોય તો તે સમજશક્તિનો દુરુપયોગ કરેલ હોવો જોઈએ અને તેમ હોય તો પછી તે ભાગ્યેજ મનુષ્ય રહે છે.

આટલું શરૂઆતમાં કહેવાની જરૂર એટલા માટેજ કે જ્યારે સમજશક્તિ વગરના પોતાની દુનીઆમાં રહેવાની મુદત (આયુષ્ય) સુખમાં એક સરખી રીતે પુરી કરે છે ત્યારે મનુષ્ય જે પરમાત્માનું જ શુદ્ધ પ્રતિબિંબ છે અથવા શુદ્ધ આત્માજ છે તે હરહંમેશ પોતાની સમજ શક્તિને આડે રસ્તે દોરી દુઃખી થાય છે.

પશુ પંખી કુદરતી નિયમને પ્રેરણા બુદ્ધિ વડે અનુસરતાં હોવાથી જ્યારે મંદવાડના ભાગ્યેજ ભોગ થાય છે ત્યારે સમજ શક્તિવાળાં મનુષ્ય ભાગ્યેજ તંદુરસ્ત રહે છે. એથી વધારે અજાણ્ય શું? અને તે કેમ થતાં અટકે એ બતાવવા આ નમ્ર ચત્ત છે. જે તે બતાવવાનું સહેજ પાણુ અને તો સંતોષ છે. એજ ઉદ્દેશ એજ કર્તવ્ય અને એજ હેતુ છે.

આ પુસ્તક લખવામાં જુદાં જુદાં ગ્રંથકારો-લેખકો-વિગેરેના અભિપ્રાયનો એટલી છુટથી આધાર લેવામાં આવ્યો છે કે એમ કહું કે આ આખું પુસ્તક તેઓના અભિપ્રાયનું માત્ર ટાંચણુ છે તો અક્ષરશઃ સત્ય છે. જ્યાં બની શક્યું ત્યાં કોઈ કોઈ જગ્યાએ લેખમાં સ્વીકાર કર્યો છે પણ જ્યાં બધુંજ તેમનું ત્યાં કંઈ કંઈ જગ્યાએથી કેટલું લીધું તે જણાવી શકાયું નથી તેથી તેઓનો મોઢમ આભાર માનું છું, અને બચાવમાં એટલુંજ જણાવું છું કે તેમના લેખો વગેરેનો જેમ વધારે ફેલાવ થાય તેમ સારું તેવો તેમનો પણ મત હોયજ તેથી તેમ કરવા મેં તક લીધી તે માટે ફરી ક્ષમા માગી ફરી એકવાર આભાર માનું છું.

મનુષ્ય દેહનું બંધારણ અને પુસ્તકનો હેતુ.

પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ, ને વાયુ એ પાંચ તત્ત્વમાંથી સૃષ્ટિ બની છે તે મુજબ મનુષ્ય દેહ એજ પાંચ તત્ત્વનું બનેલું છે.

મનુષ્ય દેહનું જે રસાયણિક રીતે પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો તેની અંદર ઉપરનાં તત્ત્વોનો નીચે પ્રમાણે ભાગ છે. એક દેહ જેનું વજન ૧૪૮ રતલ હોય તેમાં દરેકનું પ્રમાણ (મારશલ પ્રમાણે.)

વાયુ	રતલ કે પાઉન્ડ
ઓક્સીજન-પ્રાણવાયુ	૧૧૬.૫૬
હાઇડ્રોજન	૧૩.૪૬
નાઇટ્રોજન	૩.૭૦
કલોરીન	૧૩ ૧૩૩.૮૫
ફોસ્ફરસ	૧.૭૦
પૃથ્વી	
કાર્બોન (કાચલાતું મૂળ તત્ત્વ)	૮.૮૮
કેલ્શીઅમ (ચૂનાનું મૂળ તત્ત્વ)	૧.૮૩ ૧૧.૮૧
પોટેસીઅમ	.૦૩
સલ્ફર-ગંધક	.૨૨
સોડયમ-મીઠાનું મૂળ તત્ત્વ	.૧૫
મેગ્નેશીઅમ	.૦૦૧
આયર્ન-લોહ	.૦૧૪
ફ્લ્યુરીન	.૧૧૮
સીલીકોન (રેતીનું મૂળ તત્ત્વ)	.૦૦૦૩

ઉપર મુજબ એ તત્ત્વ વાયુ ને પૃથ્વી (ધાતુ માત્ર પૃથ્વી તત્ત્વજ છે) નું પ્રમાણ છે. પાણી તત્ત્વ જે લોહી-વગેરે શરીરનાં પ્રવાહિમાં પ્રત્યક્ષ છે તેનો સમાવેશ ઓક્સીજન અને હાઇડ્રોજન જે એનું તે અને છે તેના પ્રમાણમાં થઈ જાય છે. પાણી તે બન્ને વાયુમાંથી અને છે એમ સાબીત થયું છે. આકાશ તત્ત્વ તો શરીરમાં જે જે પોલાણ છે જઠરની કાથળી-આંતરડાંની પોલ-મૂત્રાશય-પિત્તની કાથળી વગેરેમાં, ગર્ભાશયની પોલમાં છે. અને તેજ બધાની અંદર ગૂઢ છે; અગ્નિ રૂપે

જઠરમાં-પિત્તમાં છે, ને પ્રકાશરૂપે આંખમાં તથા દરેક ભાગ જેને લઇને ચળકે છે તેમાં છે. સુંવાળપ-ક્રામળપણું પણ તેજને લીધે છે.

ઉપરનું અંધારણુ સમજ્યા પછી સ્પષ્ટ સમજાઇ શકે તેવું છે કે જે ચીજ જેની બની છે તે ચીજનો ઉપયોગજ તે ચીજ સુધારવામાં મરામતમાં—સ્વસ્થતા—તંદુરસ્તીમાં મુખ્યત્વે કરીને ઉપયોગ થઇ શકે. પૃથ્વીતત્ત્વ-વાયુ-પાણી-તેજ-આકાશ જેમ સ્વચ્છ-જેમ વધારે પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ લેવાય તેમ વધારે તંદુરસ્ત રહેવાય.

૧૪૮ રતલના વજનના દેહમાં વાયુ અને પાણીનાં તત્ત્વનું પ્રમાણજ ૧૩૩.૮૫ રતલ એટલે લગભગ એકસો પોણી ચોંત્રીસ રતલ છે અને પૃથ્વીતત્ત્વમાં મૂખ્ય બે તત્ત્વ કાલસાનું તત્ત્વ અને ચૂનાનું તત્ત્વ એ બે મળી ૧૧.૯૧ એટલે લગભગ ૧૨ રતલ તે બે છે. એટલે ૧૪૫.૭૬ લગભગ એકસો પોણીછતાલીસ પાઉન્ડ થયા. આકાશમાં ૧.૭ આશરે પોણા બે પાઉન્ડ ફોસ્ફરસ તત્ત્વ જે મુખ્ય હાડકાંમાં છે તે આવે છે એટલે ૧૪૭ા એકસો સાડીસુડતાલીસ પાઉન્ડ રતલ થયા. આકાશ અરધા પાઉન્ડમાં ગંધક અને મીઠાંનું તત્ત્વ છે. શીવાય અહુજ જૂજ પ્રમાણમાં પાંચ ધાતુ છે. ઉપરથી સમજવામાં આવશે કે શરીરની બનાવટમાં વાયુ-પાણી તેજનોજ વિશેષ ઉપયોગ છે.

દીલગીરી એટલીજ છે કે જે તત્ત્વોના ઉપયોગની ધણી જરૂરી-આત તે વિશેજ બેદરકારી વિશેષ જોવામાં આવે છે.

પૈસા ખરચ્યા વગર જ્યાં જોઇએ ત્યાં પુષ્કળ હવા-પાણી-તેજ અને આકાશ મળે તે માટે બેદરકાર રહી હવા-પૃથ્વીતત્ત્વ-જેનો જૂજ ભાગ અંધારણુમાં તેમાંજ મુખ્ય લક્ષ આપી કુદરતને આડા આવવાનું બને છે તે તરફ ખાસ લક્ષ ખેંચવા આ પ્રયાસ છે.

હવા વગર પ્રાણી પાંચ મિનીટથી વધારે ન જીવી શકે. પાણી વગર અમુક દિવસથી વધારે ન જીવી શકે અને ખોરાક

વગર ધણા મહિના સુધી પણ ટકી શકે, છતાં હવા-પાણીનાં પ્રમાણ તથા શુદ્ધતા માટે તદ્દન બેદરકાર અને ખોરાક જેની અતિ ઓછી જરૂર તેના ઉપર યોગ્ય-અયોગ્ય-શુદ્ધ-અશુદ્ધ-પુરતો વધારે તેના દરકાર કર્યા વગર એવુંને એટલું મરી પડાય કે તેને પરીણામે ન જોઈતી દવા પેટમાં, લોહીમાં, ચામડીમાં ઘાલી દુઃખી થવાય એ મોહ અને અજ્ઞાન કે બીજું શું ?

ઉપર મુજબ ધ્યાન ખેંચી-શુદ્ધ હવા-શુદ્ધ પાણી પુરતું અન્ન-વાળું અને પુરતી જગ્યાની છુટ સાથે શુદ્ધ સ્થાનની માણસ વધારે પડતી જરૂરીઆત સમજી તે પ્રમાણે વર્તન રાખી સુખી થઈ લાંબુ આયુષ્ય પૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવે એ ઇચ્છાએજ આ યત્ન છે. દેહ જેને લઈને સજીવ છે, જેને લઈને હલન ચલન પાચન-મનન વગેરે ક્રિયા કરે છે તેને માત્ર જીવન તત્ત્વ (Vitality) એટલું નામ આપી તે મુખ્ય શક્તિ વિષે પશ્ચિમ તરફના વૈદકમાં તદ્દન બેદરકાર રહેવાથી હવે વખત જતાં ખાસ અમેરિકામાં તે ઉપર ધ્યાન અપાવાનું શરૂ થયું છે. એ જીવનતત્ત્વ જેને આપણે-આત્મા અથવા લૌકિક રીતે જીવ કહીએ છીએ તેને કેળવણી-આધ્યાત્મિક ખીલવણીની શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા પુરી જરૂર છે. શારીરિક રોગ કરતાં માનસિક રોગ-આધિ-વ્યાધિ-ચિન્તા જે શરીરનો નાશ કરે છે તે ઉપર દુર્લભ રહેવાય છે. તેથી જે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે તેના ઉપાય આધ્યાત્મિક કેળવણી અને તે માટે પ્રથમ બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે.

એટલે શરીર તંદુરસ્ત રાખવા જેમ મૂળ શુદ્ધ પંચતત્ત્વો હવા, પાણી, તેજ, આકાશ, ખોરાક શુદ્ધ અને પુરતાં જોઈએ તેમ મનોબળ વધારવા સદ્ગુણ-નીતિ-બ્રહ્મચર્ય-આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પુરી જરૂર છે.

રવિરાંકર.

વગર દોકડાનો વૈદ્ય.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો.

પૃષ્ઠ ૧-૧૨૩

પ્રકરણ	૧	શરીર	૧
	૨	વિજ્ઞાન સંબંધે થોડી સમજ	૯
	૩	પાચન ક્રિયાની સમજ	૨૮
	૪	સ્ત્રાવ અને શ્રાવ	૫૬
	૫	જનનેદ્રિય સંબંધી બે બોલ	૬૨
	૬	ખોરાક	૬૬
	૭	રોગ અને તેની ખરી દવા	૭૬
	૮	બાલ્યાવસ્થા—બચપણ	૮૨
	૯	બાલ્યાવસ્થા વિષે સાધારણ સમજ	
		તથા તેમના સાધારણ વ્યાધિઓ	૯૯
	૧૦	બચ્ચાંના વ્યાધિઓ	૧૨૨

ભાગ ૨ જો

પૃષ્ઠ ૧૨૫-૨૨૦

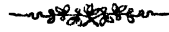
પ્રકરણ	૧	વૈદક અભ્યાસના હેતુ	૧૨૫
	૨	રોગનાં કારણો	૧૨૬
	૩	રોગનાં ચિહ્નો	૧૩૨
	૪	ચિકિત્સા	૧૩૪
	૫	જુદા જુદા રોગો વિષે	૧૩૫
	૬	સંતતિ વિષય	૨૧૨

ભાગ ૩ જો

પૃષ્ઠ ૨૨૧

પ્રકરણ	૧	તંદુરસ્તી અને મનોબળ	૨૨૧
	૨	આરોગ્યતા વિષે યાદ રાખવા જેવાં થોડાંક ઉપદેશ વચનો	૨૨૩
	૩	તંદુરસ્તી સંબંધે થોડીક કવિતા	૨૨૫
	૪	તંદુરસ્તી જાળવવા જૂદા જૂદા વૈદ અને દાકતરોએ યોજેલા નિયમો	૨૨૮
	૫	તંદુરસ્તી એ દુનીયામાં સોંધામાં સોંધી ચીજ છે.	૨૪૬
	૬	ઉપવાસ	૨૫૨
	૭	તંદુરસ્ત રહેવા સાધારણ સૂત્રો	૨૬૪
	૮	વૃદ્ધપણું અટકાવી શકાય ?	૨૯૮
	૯	વૈદ દાકતર કેવા હોવા જોઈએ અને તેમની દરદી પ્રત્યે શી કરજ હોવી જોઈએ ?	૩૦૪
	૧૦	છેવટના એ બોલ	૩૧૦
	૧૧	દવા તથા ઉપચાર	૩૧૫
પરિશિષ્ટ			
	૧	ગરમ પાણીનો ઉપયોગ	૩૩૫
	૨	ઉંચાઈનું પ્રમાણ, વજન વગેરે ખતાવનાર પત્રક	૩૩૬
	૩	મારી પોતાની દિનચર્યા	૩૩૯
	૪	ભજન, કસરત, વગેરેની નોંધ	૩૫૬

શુદ્ધિ પત્રક



સૂચના—પુસ્તક વાંચવા શરૂ કર્યા અગાઉ શુદ્ધિપત્રક પ્રમાણે સુધારી
લઘુ પછી વાંચવું શરૂ કરવામાં હજીપણ છે.

પૃષ્ઠ	લિટી	શું છે	શું જોઈએ ?
૮	૧૩ (Forearm)	પછી 'અને' ઊમેરો.	
૯	૪	ધુંટીણનો	ધુંટીણનો.
૧૧	૧૪	પદાથમાં	પદાર્થમાં
૧૫	૧૩	ગંધ	ગંધ
૧૮	૧	તયાર	તયાર.
૨૫	૨૧	આનંદ	આનંદ.
૨૬	૧૪	ફરીયાદ	ફરીયાદ.
૨૬	૧૬	હથે	હથે.
૨૬	૧૯	આવકાર દાયક	આવકાર દાયક.
૨૮	૩	રસાયનિક	રસાયણિક.
૨૮	૧૪	ફેરેનેશીયલ	ફેરેનેશીયસ.
૩૧	૨૧	વરધ	વરમ.
૩૨	૧૨	Ablumnious	Albuminous.
૩૯	૧૬	જળવવામાં	જળવવામાં
૪૨	૧૪	તમે	આપણે
૪૪	૭	તો દરરોજ તેણે 'પછી' ચોવિશ કલાકની અંદર	
			'ઊમેરો'.
૪૫	૨૨	ઝેર છે	પછી જમ્યા ઊમેરો.

પૃષ્ઠ	લિંગી	શું છે	શું નોંધાયે ?
૪૫	૨૩	હલાવું	પ્રલાવું.
૪૮	૨૨	જઠરના	જઠરની.
૪૯	૨૧	(સસાર)	(ચીકણા)
૬૧	૪	કર્તવ્ય	કર્તવ્ય.
૬૭	૧૭	અદરના	અંદરના
૭૭	૧૯	એલોપેથિક	એલોપેથિક.
૮૫	૬	ધવરાવ્યું	ધવરાવવા
૧૦૪	૮	ધાવરાવ્યું	ધાવરાવ્યું
૧૨૨	૯	અચ્ચાં	અચ્ચાંના
૧૨૫	૧૩	અનન્યા 'પછી'—તે ઉમેરે	
૧૨૫	૧૩	'તંદુરસ્તિ છે; અને એટલે'ની વચ્ચે 'અ' છે તે કહાઢી નાંખો.	
૧૨૭	૪	ઉઠાવારૂપ	ગિગવારૂપ
૧૪૪	૩	સંભાળ	સંભાળ
૧૬૦	૨૦	મળતા	પાળવા
૧૬૬	૯	Liq awanic	Liq Arsenic
૧૬૬	૧૮	પાંડુમા	પાંડુ
૧૬૭	૧	લાગી	મોટી
૧૭૬	૧૬	ભોજન	પછી હું નોંધાયે
૧૭૭	૨૦	લાવા	લાવવા
૧૮૬	૧૭	આધમ કે હેડીથીને	આધપિકેક—રેડીક્ષને
૧૯૨	૨૫	મેળવી	મેળવી
૧૯૬	૨૧	પદરથી	પ્રદરથી
૧૯૯	૩	લેવાથી લીધા	લીધા કરવાથી
૨૦૦	૯	(Uranics) ને બદલે (Uric Acid)	

પૃષ્ઠ	લિંડી	શું છે	શું નોંધાયે?
૨૦૬	૧૨	એની	એવી
૨૦૬	૧૭	થગજ	મગજ
૨૨૦	૬	પૃષ્ઠ (૧૦૨-૧)	પૃષ્ઠ ૬૭
૨૨૩	૫	વૃત્તિ શીખવાથી	વૃત્તિ રાખવાનું શીખવાથી
૨૩૦	૨	૨ (અગડો) છે	૩ (ત્રગડો)
૨૩૦	૭	૩ (ત્રગડો) છે	૨ (અગડો)
૨૩૬	૧૨	ખખ	ખખ
૨૪૨	૮	વદ	વૈદ
૨૫૧	૨૧	કાય	કાયદો
૨૫૧	૨૨	છે	કહાદી નાંખવો નોંધાયે.
૨૬૨	૧૪	arterisis	Arterio Sclerosis
		Sclerises	
૨૭૨	૨	જદર	જદરની
૨૭૨	૨૪	કરમાતથી	અકરમાતથી
૨૭૭	૨૧	લાગ્યું	લાગુ
૨૮૧	૧૭	ઊત્તજક	ઊત્તેજક
૨૮૪	૨૫	રહ્યા	રહ્યા
૨૯૪	૨૦	ધારે	વધારે
૨૯૭	૨૨	પચ્ચીશ	પચ્ચાશ
૩૦૨	૩	પીણું ને પીવાની વચ્ચે ન	
૩૦૫	૨	ભોળપણ	ભોંટપ
૩૦૫	૧૫	સભાળજો	સંભાળજો
૩૦૮	૫	જાણવું	જણાવવું
૩૧૧	૨૪	નહોતાં	ન-હોતાં
૩૧૪	૬	હડફેર	હડફેટ

૫૨	લિંટી	શું છે	શું જોઈએ ?
૩૧૫	૯	થયેલું	થયેલી
૩૧૬	૬	અભૂંદ	અર્થૂંદ
૩૧૭	૫	ઓર	ઓરી
૩૧૮	૨	સટાર	ટાર
૩૨૭	૧૬	ઓઠ	ઓડ
૩૩૩	૨૨	કુંગળાનો	કુંગળા ને કચરી રસ
૩૪૩	૧૩	વાડીઓને	વંડીઓને
૩૪૫	૨૫	૧૯૨૦	૧૮૮૪
૩૪૭	૧૨	ભૂખ્યા	ભૂખરા
૩૪૮	૧૫	સુવાથી	સવા-થી

વગર દોકડાનો વૈધ.

ભાગ ૧ ભો.



મનુષ્ય.

મનુષ્યની જીવંતીનાં વર્ણન કરવા ખાતર ત્રણ વિભાગ અનુક્રમ થઈ પડે છે. (૧) બાલ્યાવસ્થા-અન્યપણ (૨) યુવાવસ્થા અથવા જુવાની (૩) વૃદ્ધાવસ્થા અથવા ઘડપણ. આ ત્રણે અવસ્થા દરમીયાન શુ શુ સંભાળવાનું છે તે જાણાવ્યા અગાઉ શરીરની રચના અને શરીર સંબંધી ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન વિશે થોડું જાણાવવાથી સમજ વધારે સારી રીતે પડશે.

બાલ્યાવસ્થા વિશે જાણાવ્યા બાદ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાનું જુદું જાણાવવાને બદલે 'રોગ' નીચેજ જાણાવાશે અને તે સંબંધી કહેવાનું તેમાંજ કહેવાશે, એટલે બન્ને અવસ્થા વિશે જે કહેવાનું તે એકી સાથે કહેવાયું છે.

પ્રકરણ ૧ ભું.

શરીર

શરીર એ મનુષ્યના જડ દેહનું નામ છે. તેની અંદર રહેલા ચૈતન્યને જીવ એ સંજ્ઞા અપાય છે. જીવ ન માનનારો બહુજ થોડા ભાગ છે. પણ તે ભાગ પણ એટલું તો અવસ્ય માને છે કે જડ દેહની અંદર જે પણ ક્રિયા થાય છે તે કરનાર કાંઈક ન બાણી શકાય તેવી શક્તિ છે; પછી તે એકજ ભાગમાં છે કે દરેક અણુમાં છે કે રસાયણી ક્રિયાથીજ પેદા થાય છે અને અમુક સંજોગો હસ્તી ધરાવે ત્યાં સુધી જારી રહે છે. તે શું છે તે તો સમજ શક્તિ જેટલી જેટલી જેની કળવાએલી હોય તે તે પ્રમાણે તે કથુવ રાખે છે.

એ વિષય વિષે આપણે એટલુંજ જરૂરનું છે કે એવું કંઈક છે કે જે આપણા આખા શરીરમાં અમુક ભાગમાં અથવા સર્વ ભાગમાં છે, અને તેની સત્તા આખા જડ દેહ ઉપર છે.

જ્ઞાન અથવા સમજ શક્તિ એને આ જીવ અથવા શક્તિ સાથે સંબંધ છે અને તે જ્યાં રહી અથવા જેમાં રહી પોતાનું કર્તવ્ય કરે છે તે શરીર અથવા દેહ છે. ચૈતન્ય શક્તિને દુનીયાનો મોટો ભાગ ‘આત્મા’ ‘જીવ’ એ નામથી જાણે છે, જ્યારે જડવાદીઓ તેવી જૂની ચૈતન્ય શક્તિને માન્ય રાખતા નથી. આપણે આર્યો તો આત્મા છે અને તે તદ્દન અલગ અથવા પરમાત્માનો અંશ છે એમ માનીએ છીએ. આર્યાવર્તમાં જડવાદનું પ્રાધાન્ય કે સર્વોંશે માન્યત્વ સ્વીકારાએલુંજ નથી.

શરીરની રચના

શરીરના જૂદા જૂદા ભાગ અથવા અવયવને જૂદાં જુદાં નામ અપાય છે. મુખ્ય ધડ અને છેડા એ બે ભાગ છે. ધડ લૌકિક રીતે માથા વગરનું આખું શરીર ગણાય છે, પણ આંદિ ધડ એટલે બે હાથ અને બે પગની વચ્ચે જે મસ્તક સહિત કોડો રહે છે તે એવો અર્થ છે. અને છેડા તે બે હાથ અને પગ ગણવાના છે.

ધડ

ધડ એ માથું, અને હાથ પગ વગરનો વચ્ચેનો પેટ જાતીનો કોડો છે. ધડ શબ્દ થડનોજ અપભ્રંશ છે. થડ શબ્દ વૃક્ષના મધ્ય ભાગ માટે વપરાય છે અને તેની શાખા પ્રશાખા થડમાંથીજ પેદા થાય છે, જ્યારે મનુષ્યને થડને સ્થાને ધડ શબ્દ વપરાયો. શાખા પ્રશાખા રૂપે હાથ પગ તે આંગળાં વગેરે છે. વૃક્ષનું પોપણ નીચેથી મૂળ વાટે થાય છે, જ્યારે મનુષ્યનું પોપણ મુખ વાટે થાય છે; એટલે વૃક્ષમાં પોપણનું સાધન નીચેથી લેવાય છે ત્યારે મનુષ્યનું પોપણ ઉપલા ભાગથી લેવાય છે. તે એમ બતાવે છે કે વૃક્ષ જમીન સાથે સીધો સંબંધ બતાવે છે અને મનુષ્યને જમીનથી છુટો પડેલો હોવાથી જમીનથી પોપણનાં તરવો જૂટાં પાડી

નિર્વાહ કરવાનું છે. ઉપરથી સ્પષ્ટ છે કે જમીન તત્ત્વ શિવાય વૃક્ષ કે મનુષ્યનું પોષણ થઇ શકતું નથી.

માયું એ કાકાની સાથે જે સાંકડા ભાગથી જોડાયું છે તેને ડાક અથવા ગળું કહે છે. માથાની અંદર હાડકાની ખોપરી અને તેની અંદર રહેલું મગજ અથવા ભેજુ, કાન, નાક, આંખ અને ચહેરાનો સમાવેશ થાય છે.

માથાની ખોપરી હાડકાના જુદા જુદા કટકાની બનેલી છે. અને તેની અંદર આંખનાં કાનનાં જ્ઞાનતંતુઓ જવાને તથા કરોડનાં જ્ઞાન રજજુ, જવા માટે જોઇતાં નાનાં મોટાં કાણાં છે. તે પોલી ખોપરીની અંદર મગજ અથવા ભેજુ છે.

મગજ તે બદામનો આટોને માખણને મેળવી જે લીસો પદાર્થ થાય તેવા લીસા પદાર્થનું બનેલું છે. તેના ઉપરનો થર ધુંચળાં ધુંચળાં જેવો બનેલો છે, અને તેમાં જરા આછો ભુરો રંગ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય છે. આ આછા ભુરો પદાર્થ ઉપર માણસની સમજ શક્તિનો આધાર છે એમ બહુ મતે મનાય છે. જેમ મગજનો શક્તિ તીવ્ર તે વધારે તેમ આ ભુરો ભાગ વધારે અને મગજમાં ઊંડો ખેંચેલો હોય છે એમ મનાય છે.

ખોપરીનાં હાડકાંને જુદાં પાડવાં હોય તો કુદરતની એક શક્તિનો લાભ લઈ તેમ કરી શકાય છે. ખોપરીની અંદર થોડા ચણા ભરી પાણી નખાય છે એટલે ખોપરીની અંદર ચણા પલાળાય છે. આ પ્રમાણે એક રાત રહેતાં તે પલળી પુકે છે. અને પુલતી વખતે એટલું જોર કરે કે જે ખોપરીનાં સર્વ હાડકાં સાંધામાંથી જૂદાં પડે છે. આ હાડકાં જે સાંધાથી જોડાયેલાં છે તે એકના દાંતા બીજના દાંતા વચ્ચે બરોબર બેસતા આવે એવી જાતના છે. આપણા બન્ને હાથની આંગળીઓને એક હાથની આંગળીને પહોળી કરી બીજા હાથની આંગળી તેની વચ્ચે નાંખીએ અને જેવી આકૃતિ થાય તેવી તે સાંધાની આકૃતિ જણાય છે. આ અક્ષર હોય તેવો આભાસ આવે એવું પણ વખતે લાગે છે. કદાચ એ ઉપરથી આપણામાં વિધાતાએ લેખ

લખી રાખેલા છે, એવો હિંદુઓમાં વહેમ છે તે હોય. કાઠિએ ખોપરીને સાંધા જુદા પડતાની સ્થિતિમાં જોઈ હોય તેથી અનુમાન કરી વહેમ આપ્યો હોય તો અને તેવું છે.

આ ખોપરીનાં જૂદાં જૂદાં હાડકાંઓનું વર્ણન અંહિં આપ્યું નથી. તે શરીર રચના (Anatomy) ના પુસ્તકોમાંથી વૈદક વિદ્યાર્થી જાણી શકે છે.

નાક, કાન, આંખ એ મગજની સાથે સંબંધ રાખે છે અને જ્યારે તે સંબંધને કાઠિ પણ કારણસર ખલેલ પહોંચે છે ત્યારે તે તે ઇન્દ્રિની તે શક્તિ ઓછી થાય છે અથવા બંધ થાય છે.

ચહેરાનાં હાડકાં

ચહેરામાં આંખ, નાક, મોઢાં ને ગાલના ભાગનો સમાવેશ થાય છે. ઉપરના ભાગમાં કપાળ છે. તે ખોપરીના હાડકાંનુંજ અનેકું છે.

નાકનાં નાનાં એ હાડકાં છે. ગાલની દરેક બાજુ એકેક હાડકું છે, અને તે મોઢામાં છે. તેની નીચલી બાજુ દાંત છે. આ ગાલનું હાડકું એ ઉપરનું જડણું છે. નીચેના જડઆના હાડકામાં પણ દાંત છે. નીચલા જડઆનો અઘિલો ભાગ દાઢી કહેવાય છે. નીચલું જડણું હલે છે ને ઉપરનું સ્થિર છે.

દાંત

ઉપરના જડઆમાં ૧૬ ને નીચલા જડઆમાં ૧૬ છે. આ કાયમના દાંત છે. બચપણમાં દુધીઆ દાંત હોય છે. તે પડ્યા બાદ કાયમના દાંત આવે છે. બચપણમાં દાંત વીસ હોય છે. કાયમના ૩૨ નીચે મુજબ હોય છે.

ઉપલા જડઆમાં તથા નીચલા જડઆ દરેકમાં દરેક જમણી ડાબી બાજુમાં

Incisors કાપનારા	૨	૨
Canine કુતરીઆ	૧	૧
Bicuspid (ખેવડા)	૨	૨
Molars દાદ	૩	૩
	<u>૮</u>	<u>૮</u>
	૮	૮

કાયમના દાંત નીકળવાની ઉંમર બતાવનાર પત્રક

જડખાની વચ્ચે	દાંતનું	લગભગ કેટલી
વચ્ચેથી શરૂ થાય	નામ	ઉંમરે નીકળે છે.
તે પ્રમાણે દાંત.		તે વર્ષ.
૧	કાપનારા (Incisors)	૮
	વચ્ચેના.	
૨	કાપનારા બાજુના (Lateral)	૯
૩	Canine કુતરીઆ	૧૨-૧૨½
૪	(Bicuspid) આગલો ,,	૧૦
૫	પાછલો ,,	૧૧
૬	Molars દાઢા આગલી-પહેલી	૭
૭	વચ્ચેની બીજી	૧૨½ થી ૧૪
૮	છેલ્લી ત્રીજી	૧૮ થી ૨૫

૧૮ થી ૨૫ વર્ષ સુધીમાં છેલ્લી દાઢ આવે છે ત્યારે ૩૨ થાય છે. અપવાદ તરીકે કોઈકને ઓછા દાંત હોય છે. બહુજ નવલ્લે એકાદ વધારે હોય છે.

ડોક અથવા ગળું

માથું કાઠા સાથે જે સાંકડા લાગતી જોડાયું છે તેને ડોક અથવા

ગળું કહે છે. ડોકની અંદરથી ઘણી ઉપયોગી લોહીની નસો તથા જ્ઞાન તંતુઓ પસાર થાય છે; તે શીવાય પ્રાણવાયુની નળી અને ખોરાકની મોટી નળી પણ પસાર થાય છે. પ્રાણવાયુની નળી આગલા ભાગમાં છે. અને ખોરાકની નળી તેની પાછળ છે. પ્રાણવાયુ નળીના મથાળાં ઉપર એક ઢાંકણ છે. જે સાધારણ સ્થિતિમાં ખુલ્લું રહે છે, પણ ત્યારે કંઈ પણ ગળવાની કે ખાવાની એટલે ગળે ઉતારવાની તજવીજ કરવામાં આવે ત્યારે તે ઢાંકણું દેવાઈ જાય છે અને તેના ઉપર થઈને ખાવાનું અથવા પીવાનું ખોરાક નળીમાં પસાર થાય છે. કોઈ વાર તે ઢાંકણુંને બંધ થતાં સહેજ વાર થઈ ખોરાક અથવા પાણીનો જરા અંશ પણ શ્વાસ નળી એટલે પ્રાણવાયુ નળીમાં જાય તો ખાંસી આવી ખહાર નીકળે છે. તેને “ઓનાળ ગયું” એમ કહેવાય છે. ઓનાળનો અર્થ ખરી નાળ નહીં પણ પેલી નાળ જે ઓ એટલે બીજી નાળમાં જવાનું નહોતું તે નાળમાં ગયું એમ સૂચવવાનો છે.

ખોરાકની નળી અને પ્રાણ વાયુની નળી શીવાય જ્ઞાન તંતુનો મોટો રજજી માથાની ખોપરીના પાછલા ભાગમાંથી ગળામાં થઈ અરડાની કરોડની પોતમાં જવા પસાર થાય છે.

ગળામાં શુદ્ધ અને અશુદ્ધ રક્તવાહિનીઓ મસ્તકમાં લોહી લઈ જવા લાવવા પસાર થાય છે.

આ ઉપરાંત ગળામાં અમુક ગ્રન્થીઓ પણ કાન નીચે, જડખાં નીચે તથા અન્ય સ્થળમાં નાની મોટી માંસની ગોળાઓના રૂપે રહે છે.

છાતી પેટનો કોઠો

ગળાથી સાથળના મૂળ સુધીની વચ્ચેના ભાગને સાધારણ રીતે છાતી પેટનો કોઠો નામ આપવામાં આવ્યું છે.

આ કોઠાના છાતી અને પેટના કોઠા એવા બે વિભાગ છે. તેની બે વચ્ચે એક પડ છે; તે પડનું નામ ડાયાફ્રામ અર્થાત પડો એમજ રાખવામાં આવ્યું છે.

છાતીના કોડા. (Thorax)

છાતીનો કોડા એ અડખે પડખે પાંસળીઓથી બનેલો છે. આ પાંસળીઓ આગલા ભાગમાં છાતીનાં હાડકાં સાથે અને પાછળ કરોડનાં હાડકાં સાથે જોડાયેલી છે; ઉપરના ભાગમાં હાંસડી (Clavicle) આવેલ છે. પાંસળીઓની વચ્ચે અને આસપાસ જૂદા જૂદા માંસના લોચા આવેલા છે અને આ પ્રમાણે પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું, બરડાની કરોડ, અને માંસના લોચાથી છાતીના કોડાની દિવાલ બને છે. તે પેટના કોડાથી ઉપર જાણુવ્યા પ્રમાણે ડાયાફ્રામ વડે જુદો પડે છે.

છાતીના કોડાની અંદર બે ફેફસાં અને રક્તાશય આવેલાં છે. અને ખોરાકની નળી તેમાં થઇને ડાયાફ્રામમાં સોંસરી પેટના કોડામાં પસાર થાય છે.

ફેફસાં

ફેફસાં બે છે—જમણું અને ડાબું. ડાબા ફેફસાની વચ્ચે રક્તાશય છે. ફેફસાં જીણી જીણી પોલી નળીઓનાં બનેલાં છે. રક્તાશય એ પોલી ચાર વિભાગવાળી કાથળી છે. અને તે માંસના રેસાની બનેલી છે.

ડાકમાંથી આવતી પ્રાણવાયુની નળીના બે ભાગ થઇ એકેક એક ફેફસામાં જાય છે, અને ત્યાં દરેકમાં તે નળીના બે ભાગ થતાં છેવટ બહુજ જીણી નળીઓ થાય છે. આ પ્રમાણે આખા ફેફસાની બનાવટ તેવી જીણી નળીઓનીજ બનેલી છે.

પેટનો કોડા

પેટનો કોડા ઉપરથી ડાયાફ્રામ વડે છાતીના કોડાથી જુદો પડે છે અને આજુબાજુ આગળ પાછળ માંસના લોચાની બનેલી દિવાલથી બનેલો છે. જે દિવાલ પાછળથી બરડાની કરોડ સાથે જોડાયેલી છે.

પેટના કોડાની અંદર જમણી બાજુ યકૃત અથવા કલેજ (Liver) છે. ડાબી બાજુ જઠર તથા પ્લીહા—બરેલ (Spleen) છે. આ સીવાય

દરેક બાજુ અંકેક મૂત્ર પિંડ છે. આંતરડાં, પેશાબની કાથળી, પેન્ક્રીઆઝ નામની ગ્રન્થીઓ છે. ઓરતની અંદર આ શીવાય સ્તન, ગર્ભાશય, (Uterus) અને સ્ત્રીઅંડ (Ovaries) હોય છે. પુરુષને અંદર વૃષણ અને લિંગ અને સ્ત્રીઓને અંદર સ્ત્રીઅંડ અને યોનિ એનો પણ પેટના કોઠાના નીચલા છેડામાં સમાવેશ થાય છે.

છેડા (Extremities)

બે હાથ અને બે પગ એ ચારેનો છેડામાં સમાવેશ થાય છે. વયલા છાતી પેટના કોઠાના તે ચાર છેડા છે. દરેક બાજુની જમણી અને ડાબી બાજુના એમ કહેવામાં આવે છે. ઉપરના છેડા અને નીચેના છેડા એ નામથી હાથ અને પગ ઓળખાય છે

ઉપરના છેડા (Upper Extremities)

હાથ જમણા અને ડાબા બે છે. દરેક ઉપરના છેડામાં ખભા (shoulder), ભૂજ (arm), કળાઈ (Fore-arm) હાથ (Hand) છે.

ભૂજ એકજ હાડકાંની બનેલી છે. કળાઈની અંદર બે હાડકાં છે અને હાથની અંદર પોંચા તથા આંગળીઓનાં ચર્ધ ઘણાં નાનાં નાનાં હાડકાં છે. ખભા કોઠા સાથે જોડાયેલા છે. તે સાંધાને ખભાનો સાંધો કહે છે. ભૂજ અને કળાઈ જે સાંધાથી જોડાયેલાં છે તેને કાણીનો સાંધો કહે છે, અને કળાઈ ને હાથ જે સાંધાથી જોડાયેલાં છે તેને કાંડાનો સાંધો (wrist joint) કહે છે. દરેક આંગળાંનું દરેક હાડકું એક બીજા સાથે સાંધાથી જોડાયેલું છે તેને વેદો અને વેદાનો સાંધો એમ કહેવાય છે.

નીચલા છેડા (Lower Extremities)

નીચલા છેડામાં કુલા, સાથળ, નળા ને પગ એનો સમાવેશ થાય છે. તે પણ જમણા અને ડાબા એમ બે છે. કુલા એ પહોળા હાડકાના બનેલા છે. સાથળનું પણ એકજ હાડકું છે. પગના નળામાં બે હાડકાં છે. પગ (foot) એ ઘણાં નાનાં હાડકાંનો બનેલો છે.

કુલા પેટના કાઠા સાથે જે સાંધાથી જોડાય છે તેને કુલાનો સાંધો (hip joint) કહે છે. સાથળ નળા સાથે જે સાંધાથી જોડાયેલા છે તેને ગોઠણનો સાંધો (Knee joint) અને નળા સાથે પગ જે સાંધાથી જોડાયો છે તેને કાંડાનો કે ધુંડીણનો સાંધો (ankle joint) કહે છે. આ શીવાય પગનાં આંગળાં દરેક જુદા જુદા સાંધાથી અરસ પરસ જોડાયેલાં છે.

શરીરનું અંધારણ—સોએ કેટલા ટકા તે બતાવનાર પત્રક

શરીર પાંચ મૂળ તત્ત્વનું બનેલું છે. તેની અંદર કયી કયી ધાતુ અને ખીણ ચીજો કેટલી ને કયા પ્રમાણમાં છે તે નીચેના પત્રકમાં બતાવ્યું છે. સો ભાગમાં દરેકનો કેટલો ભાગ તે બતાવ્યું છે.

સંખ્યા.

ટકા.

૧ ઓક્સીજન — પ્રાણવાયુ	૬૫	૮૮.૦૨૪
૨ કાર્બો હાઈડ્રેટસ—	૧૮	
૩ હાઈડ્રોજન	૧૦	(૧૨) આયોડીન
૪ નાઈટ્રોજન	૩	(૧૩) ફ્લુરીન
૫ કેલ્સીઅમ—ધાતુ ચુનાનું તત્ત્વ	૨	(૧૪) સીલીકોન
૬ પોટેસીઅમ ધાતુ	૩૫	} રેતીનું તત્ત્વ
૭ ગંધક	૨૫	
૮ કલોરીન—વાયુ	૨૨	
૯ સોડીયમ—ધાતુ-મીઠાંમાંનું તત્ત્વ	૧૫	
૧૦ મેગ્નેશીઅમ—ધાતુ	૦૫	
૧૧ લોહ	૦૦૪	

પ્રથમ ઉપોદ્ધાતમાં જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તે જે મનુષ્યનું વજન ૧૪૮ પૌંડ હોય તેનું છે, જ્યારે અંદી સો ભાગમાં કેટલા ભાગ તે બતાવવામાં આવ્યું છે.

પ્રકરણ ૨ જી.

શરીર-ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન—સંબંધે થાડી સમજ

શરીર ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર ઘણું મોટું છે. અને તે સંબંધમાં

બોલવું એ તે સંબંધના પુસ્તક લખનારનું કામ છે, પણ તેની થોડી સાધારણ બાબતો તંદુરસ્તીના સાધારણ નિયમ બાજુના ઇચ્છનારને જરૂરની છે. તેથી તે ઇન્દ્રિયોની સાધારણ ફરજ અને માત્ર મોટી મોટી ફરજો-અંહી ટુંકમાં બતાવવામાં આવશે.

શારીર ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર એ મનુષ્યની હાંદગી વીશે-કેવી રીતે તે જીવે છે, ચાલે છે, કેમ જન્મે છે, વધે છે અને મરણ પામે છે. તે વીશે શીખવે છે.

હાંદગી વિષે બાજુવાની બાબતો-જન્મ, વધવું, ઘટવું અને મરણ એ મુખ્ય છે.

જન્મ. એ માવતરથી થાડે અંશે પણ સ્વતંત્ર હાંદગી ગાળવાની સત્તા સાથે જુદું પડવું તે છે.

વધવું. એ જો કે હાંદગીની જરૂરીઆત છે, પણ તે જીવન ભોગવનારાં પ્રાણીમાંજ એકલું જોવામાં આવતું નથી. એક ક્ષારના કટકાને પણ યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે તો તે વધે છે; તેથી હાંદગીવાળી ચીજ વધે તેમાં અને નિર્જીવ ચીજ વધે તેમાં શું તફાવત છે તે બતાવવું જરૂરનું છે.

(૧) ક્ષાર ત્યારે વધે છે, ત્યારે તેની બહારની બાજુ નવું પડ થાય છે. અને જો વધે છે તે તેવું ને તેવું રહે છે, બદલાતું નથી; ટુંકામાં આ વધવું ઉપરનુંજ (Superficial) છે તેથી કિલકું હાંદગીવાળામાં મગજ અથવા માંસના રેસા ત્યારે વધે છે ત્યારે માત્ર ઉપરની બહારની બાજુનો જ તેમાં વધારો થતો નથી, પણ તેના દરેક ભાગમાં નવી ચીજનો વધારો થાય છે. ટુંકામાં વધારો

માત્ર બહારની આબુનોજ નથી પણ સર્વત્ર બહાર
અંદર વચ્ચે અંધે (Interstitial) વધારો થાય છે.

(૨) છંદગીવાળાની અંદર વધવાનો સાથે સાથે સડો
અથવા નાશ થતોજ જાય છે. વધવાનો અર્થ આ
સડો અટકાવવાનો નથી પણ જે સડો થાય તે
બદલ તેથી વધારે સારા રૂપમાં તે ચીજ ફરી
પેદા કરવાનો છે. દાખલા તરીકે માણસનું શરીર
દરરોજ તેના તેજ રજકણથી અનેકું નથી—જે કે
દેખાવમાં તેને તે શરીર લાગે છે. પણ ખરી રીતે
તો દરેક લાગ ધીમે ધીમે બદલાતો જાય છે અને
તેને બદલે નવો લાગ ઉમેરાતો જાય છે. આ
ફેરફાર એવો ધીમે થાય છે કે લાંબા અંતર વગર
ફેરફાર થએલો જણાતો નથી. તેથી ઉત્તરું નિર્ણવ
પદાર્થમાં આવી જતના નિયમ જેવામાં આવતા
નથી. તેમાં સડો અને સડાને બદલે નવું થતું એ
તેની હિયાતીતિ જરૂરનું નથી. આ પ્રમાણે નખ
અને વાળમાં પણ નિર્ણવ પદાર્થ જેવુંજ વધતું છે.

(૩) નિર્ણવ પદાર્થના વધવામાં જે વધારો થાય તેમાં
કાંઈ રસાયણિક ફેરફાર થતા નથી. દાખલા તરીકે
નામકનો પાસો વધી મોટો થાય એવી રીતે નામ-
કના પ્રવાહી મિશ્રણમાં રાખ્યો હોય તો જે લાગ
વધે છે તે નામકનોજ છે. તેથી રસાયણિક અના-
વટ મૂળ નામકના જેવીજ છે. તેથી ઉત્તરું
વનસ્પતિ અને પ્રાણી જન્ય પદાર્થમાં જે ખોરાક
રીતે લેવામાં આવે તે પહેલાં તેમાં રસાયણિક
ફેરફાર થયા પછીજ તેમ બને છે. ખોરાક લેવાય

તે લોહીમાં મળી શકે એવી રીતે ફેરફાર થયા પછીજ વધારો કરવામાં ઉપયોગી થાય છે.

(૪) જીવનવાળાં પ્રાણીઓને વધવાની અમુક હદ હોય છે. વધવાની સાથે શરીર પોતાની ફરજને અગ્નવવા વધારે સારી રીતે તૈયાર થાય છે. મનુષ્ય એ માત્ર મોટું આળક નથી. પણ મનુષ્ય થતાં આળકમાં જે ફરજ અગ્નવવા શક્તિ નહોતી તે મનુષ્યમાં વધારે આવે છે એટલે શક્તિ વધવાની સાથે કેળવાય છે.

ઘટવું. વધવું ક્યારે બંધ થાય છે અને ઘટવું ક્યારથી શરૂ થાય છે તેની હદ બાંધી શકાતી નથી. બંને સાથે સાથે થાય છે. અમુક વખત પછી ઘટવું વધે છે અને તે બહુ વધતાં આખર નાશ થાય છે જે મરણ કહેવાય છે.

શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ

શરીરની અંદર લોહી બધા ભાગમાં ફેરે છે. રાતા અને સ્વેત બે જાતનાં રજકણો અને પ્રવાહીનું બનેલું છે.

શરીરની અંદર લોહી બધું મળી કેટલું હોઈ શકે તે નક્કીપણે કહેવું બહુ મુશ્કેલ છે. તો પણ સાધારણ રીતે શરીરના વજનના ૧૨ અથવા ૧૪ મા ભાગ જેટલું હોય એમ અંદાજ છે. દાખલા તરીકે એક પુરૂષનું વજન ૧૬૮ શેર હોય તો તેમાં લોહી ૧૪ શેર અથવા ૧૨ શેર લગભગ હોય. આ માત્ર અડસટોજ છે.

લોહી બહાર નીકળતાં જમી જાય છે. શરીરની અંદર લોહી જે નળીઓની અંદર વહે છે તેના અસ્તરની બનાવટ એવી છે કે તેમાં તે જમ્યા વગર રહી શકે છે. અથવા જ્યાં સુધી જીવન શક્તિ છે ત્યાં સુધી તે અંદર જામતું નથી એમ પણ કહી શકાય.

શરીરમાં જે લોહી ફરે છે તે શુદ્ધ અને અશુદ્ધ એવા બે પ્રકારનું છે. શુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓ (Arteries) માં શુદ્ધ લોહી છે. અને તે જ્યારે શરીરના ભાગમાં ફરી નસો વાટે પાછું એકઠું થાય છે તે અશુદ્ધ લોહી બીજી નસો અશુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓમાં (Veins) વહે છે.

શુદ્ધ અને અશુદ્ધ લોહી વચ્ચે તફાવત.

શુદ્ધ લોહી (૧) ચળકતું લાલ છે.

(૨) તે જલદી જામી જાય છે.

(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ વધારે હોય છે અને કાર્બોનીક એસીડ ઓછો હોય છે.

અશુદ્ધ લોહી. (૧) કાળાશ પડતું હોય છે.

(૨) બહુ જલદી જામતું નથી.

(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ બહુ ઓછો હોય છે અને કાર્બોનીક એસીડ વધારે હોય છે.

લોહીના ઉપયોગો નીચે પ્રમાણે છે:-

(૧) પ્રવાહી ખોરાક અને પ્રાણવાયુમાંથી ઉપયોગી પદાર્થ શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચાડવા.

(૨) પોષણ માટે શરીરના સર્વ અવયવને તથા માંસ પિંડો (Glands) ને પોતાના પ્રવાહી પેદા કરવા શક્તિ આપવા.

(૩) શરીરની ગરમી પેદા કરવા અને તેટલી ને તેટલી જાળવી રાખવા.

(૪) શરીરના અવયવમાં પોષણ મેળ્યા પછી નકામો કચરો જે ઇન્દ્રિય વાટે બહાર જાય ત્યાં પહોંચાડવા.

(૫) શરીરના સર્વ ભાગને કાયમ રાખવા અને તે સાથે બીનાશવાળા રાખવા.

ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે ‘કે લોહી એજ જીવંતી કે જીવન’ (Blood is life) એ કેટલું ખરું છે. લોહીની અશુદ્ધિ એજ નાદુરસ્તિનું પહેલું પગથીઈ છે.

લોહીનું ફરવું

લોહીનું શરીરમાં ફરવું પહેલ વહેલું દા. હારવીએ સાખીત કરી બતાવી આપ્યું છે. તેને આજે લગભગ ત્રણસે વર્ષ થયાં છે. ત્યાર પહેલાં એ વિશે પુરી સાખીતી થઈ નહોતી એમ મનાય છે, પણ આર્ય વૈદકના જીનાં પુસ્તકોમાં લોહીનાં ફરવા વિશે દા. હારવેની શોધ અગાઉ ઘણાં લાંબા કાળ પહેલાં સ્પષ્ટ સૂચના જોવામાં આવે છે. આ વિષય વૈદકીય પુસ્તકનો છે અને તેથી કેવી રીતે ફરે છે તે અંત્ર બતાવ્યું નથી. એટલું સમજવું જરૂરનું છે કે રક્તાશયના એક ભાગમાં અશુદ્ધ લોહી આખા શરીરમાંથી આવે છે ત્યાંથી મોટી રક્ત વાહિનીઓ વાટે ફેફસામાં જાય છે; ત્યાં પ્રાણુવાયુ સાથે મળી શુદ્ધ થઈ રક્તાશયના બીજા ભાગમાં આવે છે અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં ફરે છે. એ કાર્યનું વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકમાંથી મેળવી શકાય.

એકજ લોહીમાંથી જીદાં જીદાં પ્રવાહી-લાળ-જઠરરસ-વીર્ય વગેરે જીદાં જીદાં વળી પરસ્પર વિરુદ્ધ ગુણુવાળી ચીજો કંઈ અને કેવી રીતે અને છે તે હજી સુધી સમજાયું નથી એજ પુરવાર કરે છે કે શરીરની અંદર કામ કરનારી કોઈ અદ્ભુત જીવન શક્તિ જેને આત્મા નામ આપીએ છીએ તેવી કંઈક શક્તિ છે.

શ્વાસોશ્વાસ

નાક વાટે હવા ફેફસામાં જાય છે. ફેફસાં ઝીણી નળીઓનાં બનેલાં છે એ નળીઓ ઝીણી થતી જઈ છેવટ પરપોટા જેવી ઝીણી થેલીઓ બને છે અને જ્યારે ફેફસાંમાં રક્તાશયમાંથી અશુદ્ધ લોહી આવે છે ત્યારે અશુદ્ધ લોહી અને ફેફસાંમાં જે નાક વાટે પ્રાણુવાયુ લેવાય છે તેની વચ્ચે માત્ર ઉપત્તા પરપોટા અથવા થેલીઓની બહુજ

આરીક દીવાલ અથવા પડ રહે છે; જેથી એ અશુદ્ધ હવાથી અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે અને ત્યાંથી તે રક્તાશ્લય વાટે આખા શરીરમાં પહોંચે છે. આ લોહીનું શુદ્ધીકરણ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર સહુથી વધારે અસર છે.

શ્વાસોશ્વાસમાં હવા કેમ અને કઈ રચનાથી અંદર જાય છે અથવા બહાર આવે છે તેમાં પાંસળી વીગેરે શું ભાગ લે છે તે જાણવા વૈદકીય અભ્યાસની જરૂર છે. તેથી તે સંબંધી અંહી જણાવવાનું બની શકતું નથી.

પાચન ક્રિયા

ખોરાક જે લેવામાં આવે તેને લોહીના રૂપમાં મળવા લાયક બનાવવો એ પાચન ક્રિયાનું કામ છે. ખોરાક લેવામાં દરેક ઇન્દ્રિયની જરૂર પડે છે. આંખથી તે લેવાલાયક છે કે કેમ તે જાણાય છે. નાકથી ગંધ વડે સારો તાજો ગંધ વગરનો અથવા મનપસંદ સોરમવાળો વગેરે નક્કી થાય છે. મોંઢામાં હાથ વતી મુકવામાં આવે છે તે વખતે સ્પર્શ થવાથી પણ અમુક પરીક્ષા થાય છે. આ પ્રમાણે બરાબર ધ્યાન રાખવામાં આવે છે તો મોંઢામાં જતાં સુધીમાંજ હાથ આંખ, નાક, એ ત્રણ ચોક્કસાત ખોરાકની પરીક્ષા કરવા તત્પર રહે છે. મોંઢામાં જતાં જીભ સ્વાદ વડે અંદર જવા દેવા લાયક છે કે કેમ ? તે સહેલાઈથી નક્કી કરે છે. પણ લાંબા વખતની કુટેવથી જીભની આ શક્તિ બહુ વાર મંદ પડી જાય છે. દાખલા તરીકે બહુ ખાઈ, ખાટું, તીખું, મીઠું, ખાનારને કુદરતી સ્વાદ જે આવવો જોઈએ તે ન આવતાં ટેવ જેટલું હોય ત્યારેજ અનુકૂળ આવે છે. પરીણામે જીભની સ્વાદ શક્તિ દિન પર દિન નબળી થતી જાય છે અને પરીણામે નુકશાન થાય છે. જીભની પરીક્ષામાં પસાર થાય તો પછી ખોરાકને દાંત વડે દળાવું પડે છે. પેટની ઘંટી દાંત છે એ વાક્ય તદ્દન ખરું છે. જેમ ઘંટી દરેક દાણા આરીક દળવા માટે છે તેમ ખોરાકનો અધો ભાગ દાંત સહુથી વધારે

ઉપયોગી ભાગ બનવે છે, અને ખોરાકને મોઢાંમાંથી પેદા થતાં પ્રવાહી સાથે મળવા તક ને વખત આપે છે.

બચ્ચપણમાં દાંત નથી હોતા ત્યારે, અને જુદાપામાં દાંત પડી જાય છે ત્યારે જુદા જુદા રૂપે અપચો જોવામાં આવે છે. દાંતમાં ચવાતી વખતે મદદ કરી ઉપયોગી થવા મોંઢામાં લાળ ઝરે છે જે લાળ પિંડમાંથી બને છે. આ લાળ ખોરાકને નરમ બનાવવા ઉપરાંત અમુક ખોરાકને અમુક રૂપમાં બદલાવવા કામ આવે છે.

બચ્ચપણમાં હાડકાં વધતી વખતે લેવી જોઈતી સંભાળ

નાનપણમાંથીજ આ બાબત કાળજી રાખવી જોઈએ. બરાબર સંભાળ ન રહે તો હાડકાં બરાબર તૈયાર થતાં નથી અને પરિણામે ખોડ ખાંપણ વાળાં કે વળેલાં વીંચેરે જોવામાં આવે છે. તેવી ખોટનાં અથવા બરાબર તૈયાર ન થવામાં સાધનભૂત થનારાંમાંનાં મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧ અયોગ્ય ખોરાક. જે ખોરાક હાડકું થવા જરૂરનો છે તેની અપૂર્ણતા—માની તબીયત નબળી હોય અથવા માની પાચનશક્તિ દોષવાળી હોય તો તેથી બચ્ચાંને તેના દુધમાં જોઈતું પોષણ મળતું નથી. મા પોતે કદાચ પોષણ પુરતું નથી મળતું એમ જાણી ન પડે એવી ચીજ વાપરતી હોય તો તેનું પણ પરિણામ તેજ આવે છે. મા વધારે પડતી શીકર કરતી હોય એટલે મન શાંત ન રહેતું હોય તોપણ તેનું પરીણામ તેજ આવે છે. જલદ ચાહથી પણ આ પરીણામ આવે છે. માને બરાબર ધાવણ આવતું નથી એમ જાણી આરાઈટ, સાબુચોખા અથવા બીજા હળસે બચ્ચાંના વખણાતા કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાથી

પણ બહુ વાર તેવુંજ ફળ નીપજે છે. કુદરતે
જે ખોરાક અચ્ચાંને માટે પુરો પાડ્યો છે
તેથી વધારે સારો ખોરાક હોઈજ શકે નહીં.
માનું દુધ ગમે તે કારણે મળી શકે તેમ ન
હોય તો ગાયનું કે બકરીનું દુધજ આપવું જોઈએ.

- (૨) અચ્ચાંને બહુ વહેલાં હલાવવું ચલાવવું કે બેસારવું એ પણ
હાડકાં ખરાં ન થવાનું એક કારણ છે. તેથી ઉલટું ઘરમાંજ ગોંધી
રાખવાં અને શરદી થઇ જશે એ બીકે હવામાં બીલકુલ ન
ફેરવવાં એ પણ કારણ છે. તેજ પ્રમાણે નાનાં છોકરા કે છોકરીઓ
પાસેથી વધારે મહેનતનું કામ લેવાથી હાડકાં વહેલાં વધી જાય
છે અને ઠીંગણાં-અરાબર ન બનેલાં હાડકાંથી-કદરૂપ શરીર
દેખાય છે. નાનપણમાં બહુ વહેલાં બેસાડવાથી ખુંધ નીકળે
છે. ચલવવાથી પગનાં હાડકાં વળી જાય છે. અચપણમાંની
આવી જાતની ભુલ આખી ઉંમર નુકસાનકારક થાય છે.
એટલે માખાપને-ખાસ કરીને માને-અચપણમાં આ સંબંધી
જ્ઞાનની જરૂર છે, જેથી અચ્ચાની પુરી સંભાળ રાખી શકે.

નાના છોકરાઓને નિશાળમાં જ્યાં પુરું અજવાળું
કે હવા આવતી નથી ત્યાં ગોંધી રાખવામાં આવે તેનું પરીણામ
પણ હાડકાં નબળાં રહે એ આવે છે. ઉપરાંત અદેલીને
બેસવાનું ન હોવાથી વાંકી સ્થિતિમાં રહેવું પડે છે તેને
લઇને પણ ખુંધ નીકળી આવે છે અથવા પીઠ નબળી
થઇ જાય છે.

દરજી વીગેરે જેને બહુ વાંકા વળીને કામ કરવાની
ટેવ છે તેવાઓને પણ નાની ઉંમરમાં ખાસ સંભાળવાની જરૂર
છે. કમ્મર તાણીને બાંધવાથી, ઘોતીઆં કે ચણીઆની નાડી
તાણીને બાંધવાથી પણ, કમ્મરનાં હાડકાંને સંકોચાવું પડે છે અને

પરીણામે ખરાબર તયાર થતાં નથી વળી તેમ થવાથી ફેફસાં ઉપર પણ બોજો વધે છે અને તેની જગ્યા સંક-
ડાય છે. એટલે ખુલાસેથી શ્વાસ લેવાતો નથી અને
લોહીની અસ્વચ્છતા વધતી રહે છે.

આવી આવી બાબતો ઉપરજ ધ્યાન ખેંચવાથી દુઃખ
અને દરદ ઘટે છે; અને તેથી તેવી બેદરકારી અટકાવવાના
ઉપાય થવાની પહેલી જરૂર છે.

તંગ છુટ પહેરવાથી, કે બચ્ચાંને પગરખાં ટુંકાં થયાં
હોય તોપણ પરાણે પહેરાવવાથી પણ પગનાં હાડકાં
ખરાબર તૈયાર થતાં અટકે છે. પગરખાંની એડી પહોળી
રાખવી જોઈએ અને નીચી રાખવી જોઈએ, જેથી પગ
ખરાબર પહોળો પડી શકે.

આ વિશે પુરી સમજ માટે છોકરીઓને એટલે કે તેઓ બાઈઓ કે
મા થાય તે અગાઉ તે સંબંધી પુરતું જ્ઞાન તેવાં પુસ્તકોનાં વાચનથી કે
અભ્યાસથી અપાવું જોઈએ. વહૂને શીખામણ—માને શીખામણ—વગેરે
પુસ્તકો વાંચવાથી વધારે સમજાઈ શકશે.

માંસના લોચાની સંભાળ સંબંધી સમજ.

શરીરના બીજા અવયવો કરતાં માંસના લોચાની સારી સ્થિતિનો
આધાર જરૂર જોઈતો નિયમિત કસરત ઉપર છે. કસરતથી તેઓના
રેસા સંકોચાય છે અને તેથી ખરાબ થએલું અથવા વપરાએલું
અશુદ્ધ લોહી તેમાંથી નીચોવી કઢાય છે અને તાજું નવું લોહી
તેની જગ્યા લે છે. તેમના રેસાની સંખ્યામાં જો કે ફેર પડતો નથી
તોપણ કસરતથી રેસા કદમાં અને તાકાદમાં બહુ વધે છે. દરેક
રેસો મજબુત થવાથી આખો લોચો મજબુત બને છે તેના દાખલા તરીકે
લુહારનો જમણો હાથ છે. લુહારના જમણા હાથની બુળ અને

ખમો આખો વખત ભારે હથોડા ઉઠાવવાથી બહુજ વધે છે અને બીજા ભાગ સાથે સરખાવતાં વધારે તૈયાર થએલો જણાય છે.

માંસના લોચાનો ઉપયોગ ન થાય એટલે તેનાથી કામ ન લેવાય અને તે નકામાં રહે તેની અસરથી તેનો નાશ થાય છે. કુદરતની એક ખુબી છે કે કોઈ પણ નિરૂપયોગી ચીજનું પોષણ કરતી નથી. જેવું કોઈ પણ ચીજથી કામ લેવાનું અંધ થાય છે કે તુરતજ તેને પોષણ ઓછું મળે છે અને તેનો નાશ શરૂ થાય છે. એટલે તે માંસનો લોચો પાતળો, શીકો, પોચો અને નબળો પડવા માંડે છે અને થોડા વખત બાદ તદ્દન નકામા જેવો થઈ જાય છે. ટુકામાં નકામા માંસનો લોચો શરીર વાપરી નાંખે છે અને અમુક વખત પછી તે લોચાનું કામ તેની પાસેથી લેવાનું લગભગ અસંભવિત બને છે. જ્યારે કોઈ પણ હઠયોગી એક હાથ ઉંચો રાખી મુકે છે ત્યારે તેના હાથ તદ્દન સુકાઈ જાય છે એ તો સહુના અનુભવની આખત છે.

સુસ્ત બેસાર માણસ કસરતની ખામીને લીધે નબળા થાય છે કેમકે તેના શરીરના માંસના લોચાને કામ વગર પોષણ મળતું નથી. તેવા માણસ કામ—કસરત કરે તોજ તેની નબળાઈ હોય. તે મુજબ ઘરમાં કસરત વગર ગોંધાઈ રહેતી આપણી સ્ત્રીઓ પણ નબળી રહે છે. જો ઘરનું પાણી—દરજી વગેરે હાથે કરવાની ટેવ હોય તો તંદુરસ્તિ આપોઆપ મળે છે. મંદવાડ વખતે જેમ આરામની જરૂર છે તેમ એ પણ સમજવું જોઈએ કે શરીર પાસેથી તદ્દન કામ ન લેવાથી કે શરીરને કંઈ ન હલાવવા ચલાવવાથી દરેક ભાગ ઊલટો ધસાય છે. એટલે જરૂર પડતા ભાગને આરામ આપી બીજી હાલચાલ તદ્દન અંધ કરવાથી ઉલટું નુકસાન છે અને તંદુરસ્તિ મેળવતાં વાર થાય છે. દાખલા તરીકે પગનું ગુમકું હોય કે સડો થઈ પગ સડતો હોય તે વખતે તદ્દન પથારીવશ થવાથી આરામ થતાં મુશ્કેલી વધે છે. તેવા વખતમાં થાક ન લાગે તેટલું થોડું હલનચલન રખાવવું જોઈએ.

કસરત કેમ કરવી.

અનિયમિત રીતે કે હેતુ ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જેમ તેમ કસરત કરવી એ ઠીક નથી. તે નિયમિત રીતે—અરાબર વખતે અને અરાબર પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ. આ બાબત અરાબર સમજવા નીચેના સ્વાલનું નિરાકરણ કરવું ઠીક પડશે.

(૧) કસરત કરવાનો કયો વખત શ્રેષ્ઠ છે.

ધંધાદારીઓ જેને બીજો વખત મળતો નથી તેણે સવારમાં કસરત કરવી ઠીક છે. જેઓને નિદ્રા ન આવતી હોય તેવાઓને સુતા અગાઉ અરધા કલાકે કસરત કરવાથી સારી નિદ્રા આવે છે. જમ્યા બાદ અથવા જમ્યા અગાઉ એક કલાક કસરત ન કરવી જોઈએ. તે વખત કસરત કરવાથી અજીર્ણ થવા સંભવ છે.

કસરતનો ખરો વખત સાંજના ચાર પાંચ પછી જ્યારે દિવસના વખતના કામથી દૂરક થવાય ત્યારે છે. પણ આ સંબંધી ઉપરના અપવાદ જગવાય તો પોતપોતાને અનુકૂળ વખતે કસરત કરવી એ સાફ છે.

(૨) કઈ જાતની કસરત કરવી ?

જુદા જુદા વ્યક્તિઓને જુદા જુદા પ્રકાર માફક આવે છે. પોતાની શક્તિ તાકાદ, ઉંમર, પસંદગી ઉપર તેનો આધાર છે. કસરત કેટલીક વાર વધારે કરવામાં આવે છે તેથી પણ નુકશાન છે. સહુને અનુકૂળ પડે તેવી કસરત ચાલવાની એટલે ફરવા જવાની છે.

ઘોડા ઉપર સ્વારી કરી ફરવા જવું એ પણ સારી કસરત છે. ખાસ કરીને કાયમનો બંધકુપ્ટ રહેતો હોય તેમને તે ફાયદો કરે છે. માંદાં અથવા બહુ નબળાં માટે ગાડીમાં બેસી ફરવા જવું એ પણ પુરતું છે. ઓરતોને માટે ઘરગતુ કામ-વાળવું, લીંપવું, દળવું, રાંધવું, પાણી ભરવું, શીવવું, છાણ અથવા ખડે જવું એ બધી કસરતજ છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં કસરત કરવાની ખામી.

વિદ્યાર્થીઓ વખત મળતો નથી એમ બાનાં કહાડી બીલકુલ કસરત

કરતા નથી અને પરીણામ તજરે દેખાય છે. જેમ અભ્યાસને માટે કાળજી રખાય છે તેમ માવતર અને સ્કુલ મારતરોએ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે મનની કેળવણીનો આધાર તંદુરસ્ત શરીર ઉપર છે. એટલે અભ્યાસ કાળજીથી કરાવનારાએ પણ તનની પહેલી શીકર કરવાની છે. તેની બેદર-કારીને લીધેજ આપણા ઐન્દ્રિયોએટમાં બહુજ ઓછી તંદુરસ્તી જોવામાં આવે છે. પંદર સોળથી પચ્ચીસ વર્ષ સુધીમાં જ્યાં પહેલવાન શરીરવાળા નજરે પડવા જોઈએ ત્યાં રઘુતરામ જેવા, જેમ શેરડીને પીલી કાઢ્યા બાદ નીરસ છોતા થાય છે તેવા, યુનીવરસીટી અથવા પરીક્ષારૂપી મશીન માંથી ખેંચી કહાડેલા નીરસ ઐન્દ્રિયોએટો પેદા થાય છે, એ માત્ર મનની કેળવણીની શીકર રાખી તનની કેળવણીની બેદરકારીનુંજ પરીણામ છે.

“ પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા ”—એ શબ્દો દરેક વિદ્યાર્થીએ ખાસ ગોખી રાખી તેમ રહેવા વર્તન કરવા જરૂર છે અને તેનું સાધન માદક આવતી નિયમિત કસરત છે એ ખાસ યાદ રાખવાની જરૂર છે. સુતી વખતે માથા નીચે ડાંચા તકાયા રાખવાથી, વાંકા વળીને બેસવાથી, ચાલતી વખતે ટટાર ન ચાલવાથી પણ શરીરની ખરાબી થાય છે જે થોડાનાજ સમજવામાં આવે છે. એવી આદતો નાનપણથીજ ન પાડવી જોઈએ અને અચપણથીજ તે વીશે બરાબર દેખરેખ રહેવી જોઈએ.

મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું કામ.

મગજ એ જ્ઞાનતંતુઓનું મથક છે. તે શક્તિનો ઝરો છે. અને તેમાંથી જ્ઞાનતંતુઓ વડે આખા શરીરમાં તાર વાટે એ શક્તિ ફેલાય છે. શારીરિક રાજ્યનો રાજા મગજ છે. મગજની અંદર જૂદાં જૂદાં કામ કરવા જૂદા જૂદા ભાગ (Centres) છે અને તેઓનાં ખાસ કામ છે.

(૧) મેડ્યુલા ઓબ્લેંગેટા.

મગજના પાંચ ભાગ પાડી શકાય. સહુથી નીચલો ભાગ તેને મેડ્યુલા ઓબ્લેંગેટા કહેવાય છે અને તે બરડાની કરોડના રજ્જુ

(Spinal cord) ને મગજની સાથે જોડનારો એક ઇંચ લાંબો ભાગ છે. તે વજનમાં આશરે બે ગ્રામ છે. આટલો નાનો ભાગ શરીરમાં સહુથી ઉપયોગી ભાગ છે. તેને ઇંચ થવાથી મરણ ઉપજે છે. તે મેડ્યુલા ઓબ્લોગેટાની ફરજ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચલવવા અને તેને નિયમિત રીતે જારી રાખવાની છે. જગતાં કે સુતાં, ઉભાં કે બેઠાં, કામ કરતાં કે સુસ્ત રહેતાં, બધી વખત આ ભાગ શ્વાસની ક્રિયા નિયમિત ચલવે છે. જ્યારે ફાંસી દઇ ગુન્હેગારને મારી નાંખવામાં આવે છે ત્યારે આ ભાગને ઇંચ પહોંચવાથી એકદમ શ્વાસોશ્વાસ બંધ થવાથી મરણ થાય છે. આ ભાગ સ્પીસલામન રાખી ઉપરનું આખું મગજ જનાવરોમાંથી કાઢી લેતાં પણ શ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે, પણ આખું મગજ રહેવા દઈ આ ભાગ કાઢી લેતાં પ્રાણી શ્વાસ ન ચાલવાથી એકદમ મરણ પામે છે. મેડ્યુલા ઓબ્લોગેટાની બીજી ફરજ લોહીની વાહિનીઓની ઉપર છે. તેને સંકોચે છે તથા પહોળી પણ કરે છે. ચામડીમાંથી અવિચ્છિન્ન પસીનો હમેશાં થયા કરે છે તે પણ મેડ્યુલાની ત્રીજી ફરજને લીધે છે. સાધારણ રીતે આ પસીનો આપણી નજરે પડતો નથી તો પણ ચોવીશે કલાક અદૃશ્ય રીતે થાય છે, જે એકદમ સુકાઈ જવાથી જણાતો નથી. આ પસીનો લાવવો એ તેની ફરજ છે અને તેથી શરીરની ગરમીનું અમુક પ્રમાણ જ રહી શકે છે. તે પસીનો બંધ થતાં પણ બહુ નુકશાન પહોંચે છે.

ખોરાક ગળવામાં (ગળે ઉતારવામાં) હોઠ, જીભ, તાળવું, ખોરાકનો નળી જે ભાગ લે છે તે પણ આ મેડ્યુલા ઓબ્લોગેટાની શક્તિનું જ પરીણામ છે. જો તેને ઇંચ પહોંચી હોય તો આ ગળવાની શક્તિ બંધ થઇ આખરે બરાબર ઉપચાર ન થાય તો મરણ પણ થાય છે.

(૨) પોન્સ અને એપ્ટીક લોખન્ડ.

મગજનો આ બીજો ભાગ છે. તેનું કામ લાગણીઓ જેવી કે પ્યાર, બીક, આનંદ, એ બધાં બતાવવાનું છે. તેજ પ્રમાણે હસવું, રડવું. એ પણ આ બીજા ભાગની અસરને લીધે છે.

(૩) સેરીએલમ અથવા નાનું મગજ.

એની પહેલાં એ ફરજ સમજવામાં આવતી કે જનનેન્દ્રિય ઉપર તેનો કાબુ છે પણ હમણાં તે હકીકત ખોટી જણાઈ છે. આ ભાગની મુખ્ય અસર શરીરનું સમતોલપણું જાળવી રાખવાની જણાઈ છે. જેમ દારૂ પીધેલો માણસ લથડે છે અને પોતાના મન ઉપર અને શરીર ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી તે આ ભાગ ઉપર અસરનું પરીણામ છે. અને તેવીજ રીતે સેરીએલમના રોગનું પણ તેજ પરીણામ આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં હાલવા ચાલવામાં શરીરનું સમતોલપણું જાળવી ન શકવાથી યુદ્ધા માણસ આમતેમ ડોલે લડ્યડે છે તે આ ભાગ નબળો પડવાને લીધે છે. ઉમ્મરથી, શરીરની નબળાઈથી આ ભાગ નરમ પડતાં લડ્યડીઆં લેવાય છે. તેથીજ વૃદ્ધાવસ્થાને ટેકા લાકડી વાજખી રીતે ગણાયેલી છે. જેમ સમતોલપણું ઘટે તેમ લાકડીની મદદ લેવીજ જોઈએ, નહીં તો અકસ્માતો થવા સંભવ રહે છે.

(૪) સેન્ટ્રલ ગેન્ડલીઆ.

એ ચોથો ભાગ છે. એનું કામ ઊંચા પ્રકારનાં કામ કેળવવાનું છે. અચપણમાં ચાલતાં, ખેલતાં, લખતાં, કપડાં પહેરતાં, નાચતાં, શીવતાં, ગાતાં, ઘોડે ચડતાં, વગાડતાં જે શીખાય છે તે બધું આ ભાગની કેળવણીને લીધેજ છે.

(૫) સેરીબ્રમ અથવા મોટા કે મુખ્ય મગજની ફરજ.

આ ભાગની પુરેપુરી ફરજ સમજાઈ નથી, પણ એટલું ચોક્કસ છે કે ઘણાં ઉપયોગી કૃત્યોનાં મુખ્ય કેન્દ્ર આ ભાગની અંદર છે. ખેલવાનું કેન્દ્ર એક ભાગમાં છે, હાથ પગ હલાવવાનું બીજા ભાગમાં છે વીગેરે. એ બધું સમજવું ઘણુંજ મુશ્કેલ અને શાસ્ત્રીય છે. એટલુંજ જાણવું બસ છે કે આખા શરીર ઉપર જીવન શક્તિનાં ઘણાં ઘણાં કામોના ઉપર કાબુ કાંઈક આ મગજનો છે. જૂદી જૂદી બુદ્ધિના લોકો જોવામાં આવે છે તે પણ

આ ભાગના પ્રકાર જણાય છે. નીતિ-અનીતિનું કેન્દ્ર પણ આ ભાગમાં છે. અમેરિકામાં આ શોધ એટલી વધી છે કે ગુન્હેગાર અમુક કેન્દ્રની અસરથી ગુન્હે કરવા લલચાય છે એમ મનાયું છે; એટલુંજ નહિ પણ તે કેન્દ્રનો ભાગ ઓપરેશન કરી કહાડી નાંખવાથી માણસ તે ગુન્હે કરતાં અટકી સુધરી જાય છે. જેમ કે જે માણસને ખુન, ચોરી, છિનાળી કરવાની ટેવ હોય તેને તે ટેવનું કેન્દ્ર મગજમાંથી કહાડી નાંખવાથી તેવા ગુન્હા કરતાં અટકાવી શકાય છે, જે કે ચોક્કસ રીતે એ સંબંધમાં હજુ સુધી જણાયું નથી.

સ્પર્ધાનલ કેાડઃ—

કરોડનો જ્ઞાનરજ્જુ એ મુખ્ય કરીને શરીરના સર્વ ભાગમાંથી જ્ઞાનતંતુની અસર મગજમાં અને મગજમાંથી શરીરને પહોંચાડનાર વચ્ચેનો રસ્તો છે. આ સીવાય મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓનાં જોડાંઓ છ અને બીજાં લાગણીઓ અતાવનારી જ્ઞાનતંતુનાં જોડાંઓ છે પણ તે સંબંધી વૈદક પુસ્તકમાંથી જાણી લેવું જોઈએ.

Mind-મન:—

આત્મા વિશે ગમે તેવા ભિન્ન ભિન્ન વિચાર હોય પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે મન એ નામ તો મગજનાં જુદાં જુદાં કૃત્યના સમૂહને આપવામાં આવ્યું છે. હુંકામાં મનની ઇન્દ્રિય મગજ છે. મન એ વિચારનું સ્થાન છે. સંસ્કૃત મન એટલે વિચારવુંજ થાય છે અને મન એ વિચારનું સ્થાન જાણીનેજ તેને મન નામ આપ્યું હોય એમ સ્પષ્ટ છે. બીજી તરફથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિચાર કરવા સંબંધી સર્વ કૃત્ય મગજનું છે એટલે મગજ એ મન છે, અથવા વિચારનું સ્થાન છે. મન એટલે વિચારનું અને તે ઉપરથીજ વિચારનાઈ પ્રાણી-મનુષ્ય કહેવાયું છે.

Will-ઈચ્છા.

મરજી એ સ્વતંત્ર નથી. જેમાં આપણું હિત રહ્યું છે તે તરફની

અથવા જેથી આપણને નુકશાન સમજાયું છે તેથી વિરૂદ્ધ ઇચ્છાનો હમેશાં પક્ષપાત છે. સ્વતંત્ર રીતે ઇચ્છા જેવું કંઈ છે કે કેમ એ સવાલ છે.

Memory-યાદદાસ્ત:—

મગજ ઉપર વખતો વખત એક બાબત ઠસાવવાથી જે અસર મગજમાં થાય છે તે ફરી યાદ કરી શકાય છે. જે ચીજ એકલી જોઈ હોય તેના કરતાં જોઈ અને સાંભળી હોય તે વધારે યાદ રહે છે. ટુંકામાં જેમ જેમ વધારે ઇન્દ્રીઓથી સ્પર્શ થઈ હોય તેમ તે વધારે યાદ રહે છે, જેમ કે એક ચીજ એકલી સાંભળી જ હોય અને એકને સાંભળી હોય, જોઈ હોય, હાથે અડયા હોય એ અથવા બીજી ઇન્દ્રીયા પ્રત્યક્ષ સ્વાદ લીધો હોય તે સહુથી વધારે યાદદાસ્તમાં ચોંટી છે, કેમકે જુદી જુદી ઇન્દ્રીઓના જ્ઞાનતંતુઓએ મગજ ઉપર સજડ છાપ બેસાડેલ હોય છે. છાપ શુદ્ધ મગજ ઉપર બહુ સારી બેસે છે અને લાંબો વખત ટકે છે. તેથી ઉલટું નબળાં મગજવાળાંની યાદદાસ્ત કમ હોય છે, કેમકે તેમાં છાપ બેસતી નથી અથવા જે બેસે છે તે ઉપરછડી હોય છે. નાની ઉંમરમાં મગજમાં છાપ ઊંડી પડે છે એટલે યાદ વધારે રહે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉપરછડી-ઝિછડી-છાપ પડે છે એટલે તે ઉંમરમાં બનેલા બનાવો બહુ યાદ રહેતા નથી પણ તેજ વૃદ્ધને નાનપણના બનાવો પુરતા યાદ રહે છે, કેમકે તે ઉંમરની છાપ ઊંડી પડી હોય છે.

પીડા-દરદ અને તેના ઉપચોગ.

દરદ એ જ્ઞાનતંતુઓની વધારે પડતી લાગણીની મગજને ખચર આપવાની અસરને લીધે થતી લાગણી છે. તે જેમ આનંદ આપે છે તેમ દરદ પણ આપે છે. શરીર ઉપર કોઈ હાથ ફેરવે છે અથવા પંપાળે છે તો તે થોડો વખત સારું લાગે છે અને ગમે પણ છે. પણ જો તેમને તેમ કર્યા કરે અને જરા જોરથી કરે તો તેજ લાગણી દરદ આપે છે. થોડું અજવાળું આપને ગમે છે પણ સૂર્ય સામું

જોતાં દુઃખ થાય છે. થોડો અવાજ કાનને રૂંચે છે પણ વધારે પડતો અવાજ દુઃખ દે છે.

દરદ એ આવતી ખરાબીનું સૂચક છે. તે આપણને જે ભાગમાં થાય છે તેને કંઈ ઇજા પહોંચી છે અથવા જોઈએ તેવી સ્થિતિમાં નથી એમ બતાવે છે. જો કે સહન કરવું મુશ્કેલ લાગે છે અને થાય તે ગમતું નથી, તો પણ ખરેખર તે એક નીમકહલાલ ચોક્કસ છે. જો તે ન થતું હોત તો આપણે એવા બેદરકાર બની જત કે જે ચીજને ઇજા પહોંચવાથી લાગણી થાય છે તેનો તદ્દન નાશ થાય ત્યાંસુધી કંઈ ઉપાય કરીએજ નહીં. આની સાબીતી લેવા જવી પડે તેમ નથી. જ્યારે કાઠનો હાથ કે પગ ખોટો પડી ગયો હોય છે ત્યારે તે ભાગ આજન કે બહુ ગરમ પાણીથી બળી જાય તો પણ ભાન ન હોવાથી સંભાળાતો નથી. જો તે ભાગ ખોટો પડ્યો ન હોત તો તુરત દરદ થાત અને બળતો અટકાવી શકાત. આ ઉપરથી દુઃખની ચેતવણીનો લાભ લેવાનું સહુએ સમજવું જોઈએ. કુદરત કારણ વગર કરીયાદ કરતી નથી. ત્યારે દુઃખ અથવા દરદને આવકારલાયક ગણવું જોઈએ અને તે થાય તેવું ચેતી કારણનો ઉપાય કરવો જોઈએ. આ ઉપરથી સમજાયું હોય કે દુઃખ થવું એ જીવનશક્તિની નિશાની છે અને દુઃખ થવું એ શરીરને અસ્વસ્થ અવસ્થાનું ધ્યાન કરાવી પાછું તંદુરસ્ત બનાવવા સૂચનારૂપ હોઈ આવકારલાયક છે. તે દુઃખનું ખરું કારણ શોધી દૂર કરવાને બદલે ઉપર ટપકે માત્ર દુઃખ ન જણાય તેટલુંજ-ભાગને ખોટા પાડવાના ઉપચારોથી-કરવામાં આવે છે તે યોગ્ય નથી થતું એમ સ્પષ્ટ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે દાકતર કે વૈદ જ્યારે ખરું કારણ શોધી ન શકે, અથવા દૂર ન કરી શકે ત્યારે ઘેનની દવા આપે છે. પણ તે માત્ર ઘણું ભાગે તો તેનું અજ્ઞાન સૂચવે છે અને દરદીને ઉલટું નુકશાન પહોંચાડે છે. અમુક અપવાદ વખતે તેની જરૂર પડે એ અનિવાર્ય છે; પણ જરા જરામાં ઘેનની દવા વાપરવાથી નુકશાનજ છે.

મગજનું વધારે પડતું કામ કરવાથી થતી માઠી અસર.

જેમ મગજને નિયમિત કામ આપનારા લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે એ સંભવવાળું છે, તેમ તેથી ઉલટું વધારે પડતું મગજનું કામ બહુજ નુકસાનકારક છે. મગજ વહેલું ઘસાર્થ જાય છે અને તેને મૂળ સ્થિતિએ આવવા પુરતી ઊંઘ અને આરામની જરૂર છે. આ બે આગતની પુરતી કાળજી રખાય તો માણસ મગજથી ગમે તેટલું કામ લઈ શકે છે. શારીરિક કામ કરતાં મગજના કામથી વહેલો થાક લાગે છે. વિદ્વાનોએ નક્કી કર્યું છે કે ત્રણ કલાકના મગજના કામથી જે થાક લાગે છે તે શારીરિક મહેનત દશ કલાક કરવાથી લાગતા થાક જેટલોજ છે. આ ઉપરથી સાફ જણાશે કે પુરતી ઊંઘ લીધા વગર અથવા જોઈતો આરામ આપ્યા વગર જે મગજનું કામ વધારે કરે છે, તે પોતાનો નાશજ કરે છે. જ્યારે પણ મગજને થાક લાગતો હોય અને વિચાર કરવો બોજાવ લાગતું હોય તે અગાઉ મગજનું કામ છોડી આરામ લેવો જોઈએ. કેટલાએક લોકો મગજનું કામ વધારે કરવાના હેતુથી ઉજીર અથવા ઉત્તેજક દવાનો કે પીણાનો ઉપયોગ કરે છે, જેમ કે લાંગ, કાફી, ચા; આ બધાં ઉલટું બહુ નુકસાન કરે છે. જ્યારે ખરી રીતે થાક લાગ્યો હોય ત્યારે આવા ચાલુકરૂપી ઉત્તેજકથી કામ કરવાની ટેવ છોડી દઇ આરામ લેવાથી મગજ પાસેથી બમણું કામ લઈ શકાશે. હમેશા ખરાબી કરનારાં ઉત્તેજક લઈ થોડો વખત નબળું કામ કરવામાં કરો લાભ નથી તે હવે સમજી શકાશે.

પ્રકરણ ૩ જી.

પાચન ક્રિયાની સમજ.

એ એક રસાયનિક ક્રિયા છે. પણ નિર્માલ્ય અથવા નિર્જીવ ચીજનાં રસાયણ ક્રિયા જેવી નથી. તે સજીવ ક્રિયા છે એટલે તેના ફેરફાર કોઈ રસાયણ શાસ્ત્રી જે પેદા કરી શકે તેના કરતાં વધારે ચમત્કારીક છે.

ખોરાકનાં તત્ત્વો:—

ખોરાક અને પાચન ક્રિયાનો અસપરસ તથા પાચન ક્રિયાનો ઈન્દ્રિયો અને તેના રસની સાથે શો સંબંધ છે એ જાણવાની બહુ જરૂર છે. પાચન ક્રિયા થતાં જે જીવન શક્તિ અને શારીરિક ઈન્દ્રિયોનો નાશ અને નવી યનાવટ થાય છે તેથીજ ખોરાકની જરૂર પડે છે. શરીરના જુદા જુદા અવયવોની યનાવટ જુદી જુદી હોઈ જુદા જુદા ખોરાકનાં તત્ત્વોની જરૂર છે. વપરાએલો ભાગ પુરો પાડવા તે તે તત્ત્વોની જરૂર પડે છે. ખોરાકનાં જે મુખ્ય મુખ્ય તત્ત્વો જરૂરનાં છે, તે નીચે મુજબ છે.

૧ ફેરીતેશીયલ અને સેકેરાઇન ૩ ફેટી એટલે ચરબીવાળું.
એટલે ગરમી પેદા કરનારં

૨ આલ્ક્યુમીનસ એટલે ૪ ન પચે તેવું.
ચિકાશ વાળું. ૫ ક્ષાર.

ખોરાકની ચીજોમાં આ ગુણો ભાગ્યેજ એકલા ઈલાયદા હોય છે. દરેકની અંદર થોડા વધારે ભાગમાં દરેક પ્રકારનો ગુણ જોવામાં આવે છે.

ભાગ અથવા થુંકનું કામ—

ભાગની અંદર એવું એક તત્ત્વ સમાયેલું છે કે તે વડે સ્વાચ્—ખાંડના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. કોઈપણ ચીજ જે જાતે મીઠી નથી તેને મોઢામાં નાખી ચાવી બરાબર મોઢામાં થુંકની સાથે મેળવાય તો પહેલ વહેલાં તે

જરા મીઠી લાગશે, અને જેમ જેમ લાળ સાથે વધારે મળી વધારે ચવાશે તેમ વધારે મીઠી થશે; હેવટ સાકર જેવી ગળી લાગશે. લાળની ઉત્પત્તિ મોઢામાં ખોરાક હોય તે વખતે વધારે થાય છે: તેમાં પણ મીઠા ખાટો પદાર્થ હોય તો તુરત લાળ છુટે છે. સારા ખોરાકની સારી સોરમથી અથવા તે યાદ લાવવાથી અથવા છેટે જોવાથી પણ લાળ છુટવી શરૂ થાય છે. ચાવવાની ક્રિયા દરમીયાન તે વધારે પેદા થાય છે.

જઠર રસનું કામ—

ધણા પ્રયોગો પછી મહા મુશીબતે એટલું ચોક્કસ જણાયું છે કે જઠર રસ એ ચીકાશવાળા ભાગને ગાળવાનું એટલે પ્રવાહી રૂપમાં બદલાવવાનું કામ કરે છે. જે ચીજની હાજરીથી જઠર રસનું આ પરીણામ આવે છે તેનું—જઠર રસની અંદર રહેલાં ઉપયોગી તત્ત્વનું નામ પેપ્સીન—આયુવામાં આવ્યું છે. આ જઠર રસ પેદા થવામાં ચુકથી મળેલા ખોરાકની હાજરીની જરૂર જણાય છે. નરમ ખોરાકની હાજરીથી પણ તે પેદા થાય છે. શરીરની ગરમીથી ઓછી ગરમી થાય તો તેથી તે પેદા થતો અટકે છે. દારૂ, ટેનીન (આ તથા કાફીની અંદર હોય છે તે), પિત્ત—(જે જઠરમાં વખતે નીચેથી ચડી આવે છે) તે બધાં જઠર રસ ઓછો કરે છે અને પાચન ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચાડે છે. સાધારણ ખાટા પદાર્થોથી પણ તેની પેદાશ ઘટે છે.

પિત્તનું કામ:—

પાચન ક્રિયામાં તે બહુ ઉપયોગી ભાગ લે છે.

(૧) જઠર રસ જે આંતરડાંમાં ખોરાકની પચાવવાની ક્રિયાને અડચણ રૂપ થાય છે તેને પિત્ત બદલાવી નાંખે છે. જઠર રસ (Acid) અમ્લ છે અને પિત્ત (Alkaline) અમ્લ વિરુદ્ધ છે.

(૨) ચરબીવાળા પદાર્થને વધારે પચવા લાયક બનાવે છે અને તે પાણીમાં ગળી જાય તેવા રૂપમાં પણ ધણે ભાગે બદલાવે છે.

(૩) જન્તુદ્ધન હોઈ આંતરડાંની અંદર ખોરાકનો સડો થતો અટકાવે

છે આ શીવાય પચેદા ખોરાકને લોહીની અંદર મેળવવામાં અને હળુ અપાચ્ય હોય તેને આંતરડાની અંદર પચાવવાને મદદ કરે છે. અંધક્રાશનું એક મુખ્ય કારણ પિત્તની ગેરદાજરી અથવા બહુ કમ પેદા થવું તે છે.

પેન્ક્રીયાટીક રસનું કામ—

જઠર રસથી પાચન થયેલા ચીકાશવાળા પદાર્થને પુરા પચાવવામાં અને તે શીવાય બીજી ચીજો જેની પાચન ક્રિયા પુરી નથી થઈ તેને પુરા પચાવવામાં મદદ કરે છે.

આંતર-રસનો ઉપયોગ—

આ રસ પેન્ક્રીઆટીક રસ કરતાં વધારે ઉપયોગી છે; કારણ આ રસ દરેક જાતના અપૂર્ણ અપાચ્ય રસને પચાવવા મદદરૂપ છે. ખોરાક જે પ્રવાહી સ્થિતિમાં આવ્યો હોય તોજ પચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. એટલે જે ખોરાક ઉપર બીજી કંઈ પાચન ક્રિયા થએલી નથી હોતી તેને પચાવવાને અસમર્થ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે ઉપર કહેલી સર્વે રીતે અસર થએલો ખોરાકજ વધારે સારી રીતે પચાવવાનું કામ આ રસ કરી શકે છે.

પાચનક્રિયાના રસો અને તેની ખોરાક ઉપર અસરની ટુંક સમજ.

(૧) થુંક, (૨) જઠર રસ, (૩) પિત્ત, (૪) પેન્ક્રીઆટીક રસ, (૫) આંતર રસ. એ મુખ્ય રસ છે અને તેની અસર નીચે મુજબ છે.

સ્ટાય—ચીકાશવાળા પદાર્થ—અને ચરબી એ ત્રણ ખોરાકના મુખ્ય ભાગ ઉપર ત્રણ રસની અસર છે.

(૧) સ્ટાય ઉપર (૧) લાળ અથવા થુંક (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ, (૩) આંતરરસ.

(૨) ચીકાશવાળા ઉપર (૧) જઠરરસ (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ, (૩) આંતર રસ.

(૩) ચરબીવાળા ઉપર (૧) પિત્ત (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ (૩) આંતર રસ.

કેનસુગર (શેરડીમાંથી નીકળતી ખાંડ) માત્ર એક આંતર રસ-માંજ પડે છે. એટલે આંતરરસનો ઉપયોગ માત્ર બીજા પચાવેલા ખોરાકને પચાવવો એટલેજ નથી પણ જે આખી પાચન નળીમાં નથી પચતો તે કેન-સુગરને પચાવવાનું કામ પણ આંતર રસ કરે છે.

પાચન નળી એ માંસના લોચાની બનેલી નળી છે; તેના ઉપર નરમ અસ્તર છે અને તેના ઉપર જૂદા જૂદા રસ પેદા કરનાર શ્લેષ્મ-પિંડો (Glands) છે, જેમાંથી અમુક રસ પેદા થાય છે અને ખોરાક પચાવવામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જૂદી જૂદી રીતે મદદ કરે છે. આ નળીનો મુખ્ય ઉપયોગ ખોરાકને હીંચવી, બરાબર મેળવી આગળ આગળ જૂદા જૂદા ભાગ તરફ હસેલવાનો છે. આ પ્રમાણે ખોરાક જૂદે જૂદે વખતે જૂદા જૂદા રસના સંબંધમાં આવે છે અને તેના ઉપર તેની અસર થાય છે.

પાચન ક્રિયાના જૂદા જૂદા દરજ્જા.

(૧) ચાવવાની ક્રિયા ખોરાક સાદો અને બહુ મસાલા વગરનો છે એમ કહી ચાવવા સારા મજબુત દાંતની જરૂર છે. મસાલાવાળો પદાર્થ બરાબર ચાવી શકાતો નથી કેમ કે તીખો તમતમો લાગવાથી ઉતાવળે ગળી જવો પડે છે; એટલે મસાલાવાળો ખોરાક બેવડી રીતે નુકસાન કરે છે-એક ચાવવા અડચણરૂપ થાય છે ને બીજું ગરમ હોવાથી આંતરપેડોનો વરધ લાવી પચાવનારા પદાર્થો નીકળતાં અટકાવી નુકશાન વધારે છે થુંક બરાબર પેદા થવું જોઈએ અને તેમ થાય તો ખોરાક લોંઘાના રૂપમાં થાય છે એટલુંજ નહીં પણ થુંક સાથે મળતાં તેમાંથી સ્ટાર્ચ હોય તે ખાંડના રૂપમાં બદલાઇ જાય છે અને તેની ખાત્રી મીઠાશ પકડે છે તેથી થાય છે. ખોરાક પુરતો ચાવવાની જરૂર

આ પ્રમાણે બેવડી છે: નરમ કરવા અને થુંકની અસર બરાબર કરવા.

(૨) જઠરમાં પાચન ક્રિયા.

બરાબર ચવાઇ રહ્યા બાદ આવેલો ખોરાક અન્નનળ વડે જઠરમાં પહોંચે છે. જેવો ખોરાક ગળાની અંદર નીચે ઉતરે છે તેવો અન્નનળ જે હુમેશાં બંધજ હોય છે તે તેના ભારથી જરા ખુલ્લે છે. જેવો ખોરાક તે ખુલ્લા ભાગમાં જાય છે કે તુરત તે સંકોચાય છે. એટલે નીચેનો ભાગ ખુલ્લે છે, તેમાં ખોરાક જાય છે. આ પ્રમાણે નીચેનો ભાગ ખુલ્લે છે ને ઉપરનો બંધ થતો જાય છે. એ પ્રમાણે થતાં થતાં ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે. ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે કે તુરતજ અને કાંઈક વાર તે અગાઉજ જઠરનું અસ્તર લાલ થાય છે અને તેમાંથી જઠર રસ થોડો થોડો વહેવા માંડે છે અને તે આવેલા ખોરાકની અંદર જે ચીકાશવાળો ભાગ હોય છે (Albuminous) તેના ઉપર તેની અસર થવા લાગે છે.

જે લીધેલા ખોરાકની અંદર ઘણું પ્રવાહી હોય છે તો પહેલ વહેલાં તેનું શોષણ થાય છે; ત્યાર બાદ ખોરાક ઉપર જઠર રસની અસર થાય છે. જેમ જેમ જેટલો ખોરાક પચી અને જઠર રસ સાથે મળી પ્રવાહી અથવા નરમ થતો જાય છે તેમ તેમ તે શોષાતો જાય છે એટલે સાધારણ નરમ ખોરાક જે રહે છે તેના ઉપર પચવાની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. જે ભાગ પચી નરમ શોષાવાને લાયક થતો જાય છે તે જઠરના આંતરડામાં ઉધડતા દ્વારમાંથી આંતરડામાં જાય છે. જે અપાચ્ય કઠણુ ભાગ તે દ્વાર તરફ જાય છે તો તે તુરત બંધ થાય છે અને તે અપાચ્ય ખોરાકને પાછું જઠર તરફ મોકલે છે. આ સંબંધમાં એક વિચિત્ર વાત જોવામાં આવે છે તે એ છે કે અરધ પચેલી ચીજને આ દ્વાર પસાર થવા ન દેતાં જઠર તરફ જ્યારે પાછી મોકલે છે, ત્યારે તદ્દન ન પચે તેવી ચીજ જેવી કે કોઈ ફળના ઠીંપા, કાચના કટકા કે બીજી જઠરમાં ન પચે તેવી ચીજને તે તેમાંથી પસાર થવા આપે છે. એ જાણવાની

શક્તિ આ દ્વારને કેવી રીતે છે તે સમજી શકાતું નથી પણ તેમ બને છે એ ખરી હકીકત છે. અમુક વખત પછી જરૂર રસ વધવાને લીધે અસલ સ્થિતિ એટલી બધી વધે છે કે જરૂર બહુ સંકોચાય છે અને બધા ખોરાકને તે દ્વાર મારફત આંતરડામાં હડસેલે છે. આ જરૂરની પાચન ક્રિયાને ચોખ્ખા જેવી હલકી ચીજ પચાવવાને કલાકથી દોઢ કલાક થાય છે અને બહુ ભારે ચીજ પચાવતાં પાંચથી છ કલાક થાય છે.

(૩) આંતરડાંની અંદરની ક્રિયાથી જરૂરની અંદર ચીકાશવાળા ભાગ હજારે છે પણ ચરબીવાળા ભાગ તેમને તેમ પસાર થાય છે. તે ચરબીવાળા ભાગ ઉપર પિત્ત અને પેન્ક્રીઆટીક રસની અસર થાય છે. તે ઉપરાંત ચીકાશવાળા ભાગ અને સ્ટાચનો હજી બરાબર પચેલ ન હોય તે ભાગ ઉપર પણ પેન્ક્રીઆટીક રસની બરાબર અસર થાય છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકની સર્વ ચીજ લગભગ પચી શોષણ થવા તૈયાર થઈ ગઈ હોય છે માત્ર ખાંડ (Cane sugar) જે હજી પચી નથી તેના ઉપર આંતરડાંની અસર થાય છે અને તે પણ પચી શોષણ લાયક થાય છે.

આંતરડાં જે લગભગ ૨૫ ફુટ લાંબાં છે, તેમાંથી જેવો ખોરાક પસાર થાય છે તેવો તેમાંથી પચેલો પોષણવાળો ભાગ શોષણ થતો જાય છે અને આ પ્રમાણે શોષાતાં શોષાતાં બાકી પોષણ વગરનો કંકણ ભાગ આગળ ચાલતો જાય છે, જે આખરે મોટા આંતરડાના છેદલા ભાગમાં એકઠો થાય છે; જ્યાંથી ચોવીશ કલાકમાં ઘણું ભાગે એકવાર સવારમાં અથવા નવો ખોરાક લીધા અગાઉ, ઝાડારૂપે શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

શોષણ ક્રિયા.

આ ક્રિયા ખોરાક મોઢામાં દાખલ થાય છે ત્યારથી શરૂ થાય છે અને તે જ્યાંસુધી આંતરડાંમાંથી બહાર નિરર્થક ભાગ કઢાદી નાંખવામાં આવે છે ત્યાંસુધી ચાલુ રહે છે.

આ શોષણ ક્રિયા બહુ નાનો વેર્ન-સ - અશુદ્ધ લોહી વાહિનીઓ અને લીમ્ફેટીક્સ નામની બીજી શોષણ ક્રિયાની ઝીણી નળીઓ છે તે વડે થાય છે. તેમાં અશુદ્ધ લોહી વાહિનીઓ વડે મુખ્ય કરીને જે જે પ્રવાહી રૂપે થયેલો. ખોરાક જઠરમાં હોય છે તે બધો શોષાય છે, એટલે સ્ટાર્ચ-વાળો ચીકાશવાળો અને ખાંડ જેવો જે પદાર્થ પચી પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે તે બધા તે વાટે શોષાય છે. લીમ્ફેટીક્સ વડે ઘણે ભાગે ચરબીવાળો ભાગ જે પચી દુધ જેવો થઇ ગયો હોય છે તે અને બીજાં તરવેનો થોડો ભાગ પણ શોષાય છે.

અશુદ્ધ લોહી વાહિની વડે શોષાતો રસ યકૃતમાં પસાર થઇ હીપેટીક વેન વડે મોટી વાહિનીઓમાં મળે છે. યકૃતમાં પસાર થવાથી યકૃત ગરણીનું અથવા શીલ્ડરનું કામ કરતું હોવાથી લોહીમાં ન મળવા જેવો ભાગ બુદ્ધો પડે છે અને શુદ્ધ ભાગ આગળ પસાર થાય છે. પહેલ વહેલાં રસ પોરટલ વેન વાટે યકૃતમાં જાય છે. ત્યાંથી શોષાયા બાદ હીપેટીકવેન વડે મોટી વાહિનીઓમાં ઉપર કલ્લા પ્રમાણે જાય છે. યકૃતનું કામ સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકને બરાબર પચાવવાનું છે એમ પણ કેટલાએક કહે છે. આ ઉપરથી સમજવામાં આવશે કે યકૃત (Liver) ખોરાક પચાવવા-શુદ્ધ કરવાને શુદ્ધ ખોરાકનેજ લોહીમાં મેળવવા કેટલો ઉપયોગી ભાગ લગવે છે. અને તેથીજ જેનું યકૃત નબળું તેની પાચન શક્તિ નબળીજ રહે છે. જે ખોરાક શોષણ ક્રિયાની નળી અથવા લીમ્ફેટીક વડે પસાર થાય છે તે થોરેસીક ડક્ટ નામની નળી વડે મોટી રક્ત વાહિનીઓમાં મળે છે.

આ પ્રમાણે જે ખોરાકનો રસ અશુદ્ધ લોહીની વાહિનીઓમાં આવ્યો, તે લોહીમાંજ આમેજ થયેલો હોવાથી લોહી સાથે રક્તાશયના જમણા ભાગમાં જઇ ત્યાંથી ફેફસાં વાટે પ્રાણવાયુના સંબંધમાં આવી શુદ્ધ થાય છે, અને ત્યાર બાદ તે શુદ્ધ વાહિનીઓ વાટે આખા શરીરમાં પોષણ પહોંચાડે છે, જે વડે નવા ભાગ બને છે અથવા ધસાઇ ગએલા ભાગ

તાજ થાય છે. ફેફસાંમાંથી પસાર થયા પછી પ્રાણવાયુના સંબંધમાં આવવાથી તેની અંદર ચરબી કે ખાંડનો ભાગ જોવામાં આવતો નથી. આ પ્રમાણે પાચન ક્રિયા પુરી થાય છે. આ હૃદયીકત પરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે આ ક્રિયામાં મુખ્ય બે ભાગ છે. બધા રસનું પેદા થવું (જેમ કે મોઢામાંથી લાળ-જઠરમાંથી જઠર રસ વીગેરે) અને બીજું માંસના લોચાનું સંકોચવું (અન્ન નળનું, જઠરનું, આંતરનું, સંકોચાવું). આ બે ક્રિયા વડે ખોરાક હજમ થાય છે.

ઉપર કહી તે બન્ને ક્રિયા બરાબર થવા જ્ઞાતવંતુની અસરની જરૂર છે. એટલે જ્ઞાતવંતુ અને મગજની સ્થિતિ ઉપર પાચનક્રિયાનો ખુબ આધાર છે. તે બન્નેનો અરસપરસ એવો સંબંધ છે કે એમાંથી એકની અસર બીજા ઉપર થવા વગર રહેતી નથી.

પોષણની જરૂરીયાતને લીધે જઠરમાં લુખની લાગણી થાય છે, જેમ ગળામાં તરસની લાગણી થાય છે તેમ. જઠરની અંદર અપાચ્ય અથવા નુકશાનકારક ચીજ હોય તો તુરત મોળ આવે છે-શીળસ નીકળે છે. અચ્ચાને તો પાચન ક્રિયાની મુશ્કેલીથી ખંચ-તાણ પણ આવી જાય છે. આ બંધી પાચન ક્રિયાની અસર જ્ઞાતવંતુ ઉપરના દાખલા છે. તેથી ઉલટું જ્ઞાતવંતુ ઉપરની અસર પાચન ક્રિયા ઉપર થાય છે, જેમકે સારો ખોરાક જોવાથી અથવા તેની મુશ્કેલ આવવાથી મોઢામાં પાણી છુટે છે; તેમ ન પસંદ પડે તેવી ચીજ જોવાથી અથવા મુંઝવાથી પેટમાં ન ગમ્મ હોય તો પણ ઘણી વાર ઉલટી થાય છે. કેટલીક વાર ઉલટીની દવા આપી છે એવું કહેવાથી દરદીને ઉલટી થાય છે.

**પાચન ક્રિયા સંબંધી અથવા ખોરાક પ્રત્યે રાખવી
જોઈતી સંભાળ.**

ખોરાકની બાબતમાં જોટલી બેદરકારી બતાવવામાં આવે છે તેટલી બીજા એકે બાબતમાં બતાવવામાં આવતી નથી. જેમ વિચારમાં—

ધુનમાં-આવે ત્યારે તે ચીજ ખવાય છે. તે વખતે જઠર એ કેવું ઉપયોગી નાણુક યંત્ર છે તેની ભાગ્યેજ સમજ કે દરકાર રહે છે. તેને એક થેલા તરીકે લેખવામાં આવે છે. જે હોય તે ગમે ત્યારે મળે તેવી રીતે, ગમે તેવા પ્રમાણમાં ભરવામાં આવે છે. અને પછી તે કેમ હજમ થતું નથી તેની ફરીયાદ ઉઠાવવામાં આવે છે. જો જઠર પોતે ભૂખ ન લગાડી ચેતવે છે કે ખોરાકની જરૂર નથી અને પોતા ઉપર બહુ બોળે પડ્યો છે તો તેને આરામ લેવાને બદલે ભૂખ કે રૂચિ ન છતાં સ્વાદીષ્ટ ચીજ ખનાવવા મરી, મરચાં, રાષ્ટ્ર બીજા ઉચ્છુ ઉત્તેજક મસાલા ઉમેરી પરાણે જઠરમાં ખોસવામાં આવે છે. આ બાબતની સમજની પુરી જરૂર છે. અને તે ઉપરથી આ મથાણું બુદ્ધ પાડી તે વીશે વિગતવાર લખવામાં આવે અને તેથી આ પુસ્તકમાં પુનરુક્તિનો દોષ આવે છતાં પણ તે ફરી લખી તે દસાવવા પુરી જરૂર છે.

પહેલ વહેલાં ખોરાક લેવા સંબંધી કેટલીએક ભુલો વીશે કહીશું.

ઉતાવળે ખાવું.

આ શબ્દનો અર્થ સમજવો મુશ્કેલ છે, કેમકે નાનપણથી અજ્ઞાન માવતરે ખાવું એ એક તુરત ઉકેલવાનું કામ છે એમ બચપણમાં ઠસાવેલ હોવાથી જેમ અને તેમ જલદી જમી લેવું એ કુદરતીજ હોય એમ લાગે છે; તેથી ખાવામાં ધીમું શું ને ઉતાવળું શું એ સમજવું જ કેટલાએકને મુશ્કેલ લાગશે અથવા તે વીશે કહેવાવાળા દોઢડાણામાં ખપશે. પણ ઉપર પાચન ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે તે સમજ્યા બાદ કદાચ હવે સમજશે કે દરેક ક્રિયા થવા રસની જરૂર છે, વખતની જરૂર છે, શાન્તિની જરૂર છે; અને તેમ છે તો પછી તેમાં ઉતાવળ એ નુકશાનકારક છે.

ઉતાવળે જમવાથી શું નુકશાન છે તે વીશે થોડું કહેવાથી બરાબર સમજાશે.

(૧) ઉતાવળે ખાવાથી મોઢામાં ખોરાક ટકે નહીં એટલે થુંક સાથે મળે નહીં.

(૨) ચવાવો તો એક બાજુ રહ્યો પણ પુરા કટકા પણ ન થાય તો તેના ઉપર બીજા રસની પણ કેમ અસર થાય ?

(૩) પુરી લાળ પેદા ન થાય એટલે જઠર રસ જે લાળથી વધારે સારી રીતે પેદા થાય છે તે પણ પેદા થાય નહીં એટલે ખોરાક ત્યાં પણ હજમે નહીં.

(૪) પુરા કટકા ન થયા હોય અને લોંઘાના રૂપમાં ન થયો હોય એટલે જઠરમાં વરમ આવે અને ઉલટી હરકત કરે.

(૫) વગર ખખર પડે વધારે ખોરાક લેવાય. પુરું ચવાય તો થોડે પેટ ભરાય.

જમતી વખતે પાણી પીવા વિશે.

ઉતાવળે જમનારને ખોરાક પેટમાં જલદી ઉતારવા પાણી પીવાની જરૂર પડે; તેમાં પણ જે ગરમ ચા કે તેવું પીવામાં આવે તો ખેવડું નુકશાન છે. એક તો પ્રવાહી પેટમાં જાય તો જઠર રસ બહુ પેદા થતો નથી. વળી ગરમ હોય તો જઠરને તે નબળું કરે છે. જે તેડુ હોય છે તો જઠરની ગરમી ઓછી કરી નાખે છે, અને તેથી પાચન ક્રિયા અસુક વખત અંધ પડે છે. ઘણી વાર જોવામાં આવ્યું હશે કે બહુ થંડું પાણી કે આઈસક્રીમ કે અરફ ખાવાથી જઠરની અંદર આંકડી જેવું ઉપડી આવે છે અને તેથી પાચન ક્રિયા અસુક વખત અંધજ થાય છે. સાધારણ રીતે જમ્યા અગાઉ પાણી પીવાની જરૂર પડે તો અરધા એક કલાક અગાઉ પીવું. ઓછામાં ઓછી ૧૫-૨૦ મીનીટ અગાઉ તો પીવું જ, જેથી જઠરમાં ખોરાક પહોંચે તે અગાઉ તે પાણી શોષાઈ જાય. જમ્યા બાદ દોઢ કલાક સુધી પાણી પીવુંજ ન જોઈએ. જે ખોરાક બહુ સુકો

કે કહણ હોય તો શરૂઆતમાં કે જમી રહી તુરત બદલ થોડું પાણી પીવું એ ઠીક છે. જમતાં દરમીયાન તો પાણી પીવુંજ ન જોઈએ. તેમાં પણ જેમની પાચન શક્તિ નબળી છે તેમણે તો જમતાં દરમીયાન પાણી કે બીજું પીણું પીવુંજ ન જોઈએ.

જ્યારે ખોરાક ખરાબર ચવાએલો હશે ત્યારે પાણીની જરૂર જણાશે જ નહીં. જે ગરમ મસાલાથી વધારે તીખો હશે તો પાણી પરાણે લેવું પડશે, પણ તે વખતે પાણી લેવું તેના કરતાં તેનો તીખાશવાળો પદાર્થ ન ખાવો એજ જરૂરનું છે.

ત્યારે, જમ્યા અગાઉ ઓછામાં ઓછી ૧૫-૨૦ મીનીટે જરૂર પડે તો પીવું, જમતાં દરમીયાન પીવુંજ નહીં, જમ્યા બાદ થોડું પાણી જે બહુ સુકો પદાર્થ હોય તો પીવું, ને દોઢ કલાક પછી તરસના પ્રમાણમાં પીવું.

ખોરાક પચાવવા જમતાં જમતાં-વચ્ચે-કે જમ્યા બાદ તુરત પાણી પીવાથી ખોરાક પચે છે, અથવા પચવામાં પાણી મદદ કરે છે એ માન્યતા તદ્દન ભૂલ ભરેલી ખોટી છે.

ખોરાક કેટલી વાર લેવો જોઈએ અથવા કેટલી વાર જમવું જોઈએ.

સાધારણ રીતે બચ્ચાંએ સવારમાં શિરાવડું, બપોરના જમવું, ત્રીજા પહોરે રોટો કરવો અને રાત્રે વાળું એમ ચાર વખત જમવું જોઈએ જ. બચ્ચાંને ચાર વાર જમાડવાનું કારણ એ છે કે હજી તેનું શરીર વધવાનું છે, અને તેની વૃદ્ધિ માટે નિયમિત સારા પૌષ્ટિક ખોરાકની જરૂર છે. ખોટાંએ એટલે અઢાર વીશ વર્ષ બાદ સવારમાં વહેલાં આ પીવાની આદત હોય ને તે ન છોડી દેવાય તેમ હોય તો પીવો અથવા સહેજ હલકો નાસ્તો કરવો; બપોરે એક વાર જમવું ને રાત્રે અથવા સાંજે વાળું કરવું એટલું બસ છે. જ્યારે દીવસ બહુ લાંબો હોય ત્યારે એટલે એ થી આગસ્ટ સુધીમાં સાંજે ત્રીજે પહોરે ભૂખ લાગે તો કંઈ ફળ ફળાદી લે, અગર બહુજ જ નાસ્તો કરે તો ચાલે; પણ સાધારણ રીતે એ વાર જમવાનો રીવાજ

પસંદ કરવાનો છે. ખોરાક પચતાં સાધારણ રીતે પાંચ કલાક થાય છે. અને ત્યાર બાદ જઠરને આરામ પણુ દેવો જોઈએ અટલે એ વાર જમવાથી વચ્ચે પુરતો આરામ મળે છે, ને જઠર ઉપર બોજો પણુ પડતો નથી.

જો એક વખતનો ખોરાક હજમ થયો નથી હોતો અને પુરેપુરો જઠરમાંથી પસાર થયો નથી હોતો ત્યાં બીજો ખોરાક પડે છે તો બધા ખોરાક સડે છે અને ઉલટું નુકસાન થાય છે. બહુજ ગંધ મારતો પવન ઘૂટે અથવા ખાટા કે ખોરાકની ગંધના ઓડકાર આવે તો જરૂર એક રોજ અપવાસ કરવો, કેમ કે તે જઠર અને આંતરની ખરાબ સ્થિતિ સૂચવે છે. **જમવાના નિયમિત વખત દરમીયાન ખાવાની ટેવ.**

આ ટેવ ઘણી ખરાબ છે. નિયમિત રીતે ખોરાક લેવાથી ભુખ ખરાબર લાગે છે. અને દરેક અવયવ તેને માટે તૈયાર થઈ રહે છે. વચ્ચે વચ્ચે કંઈકને કંઈક ખાવાથી ઉલટી ખરાબી થાય છે. ભુખ નિયમિત વખતે પણુ લાગતી નથી, રુચિ થતી નથી, અને તે ખાવાથી ન ખબર પડે એવી રીતે ખરાબી વધતી જાય છે. માટે જેમને શરીરને ખરાબર સંભાળવાની કાળજી હોય તેણે દરેક ખાખતમાં-તેમાં પણુ ખાવાની ખાખતમાં-અને ખાવાનો નિયમિત વખત જળવવામાં બહુજ કાળજી રાખવી જોઈએ.

જમતી વખતે પાળવાના પાંચ નિયમો.

૧ ખરાબર-ખરી-તદુરસ્ત-ભૂખ લાગ્યા વગર કદી ખાવું નહીં. કુતરી (જઠર) ભસે ત્યારે શાંત રાખવા બટકું રોટલો ફૂંકવો.

૨ પુરા આનંદમાં હો, શાંત હો, નિશ્ચિંત હો ત્યારેજ ખાવું. મન અસ્વસ્થ હોય તે વખતે ન જ જમવું; મન સ્વસ્થ થયા પછીજ આનંદથી જમી શકો ત્યારેજ જમવું.

૩ પુરું પેટ ભરીને કદી ન જમવું. કંઈક ઉણા-જરા ભૂખ્યા ઉઠો. તેમાં પણુ જ્યારે બહુ ધીવાળું કે ભારે જમણુ હોય ત્યારે તો અરધા ભૂખ્યા ઉઠવું.

૪ માત્ર તંદુરસ્ત, હલકો પચે તેવોજ ખોરાક લેવો.

૫ સદૃશી વધારે કાળજી ચાવવામાં રાખો. ચાવી ચાવી ખાઓ. જ્યારે જે ચીજ ખાતા હો તે લોટ જેવી ખારીક થઇ થુંક સાથે બરાબર આમેજ થઈ જાય અને જે ચીજ ખાતા હો તેનો સ્વાદ આવવો બંધ થાય ત્યારે પુરું ચાવ્યું ગણાય. પુરું ચાવી ખાવાથી થોડે ખોરાક પેટ ભરાય છે ઉપરાંત તાકાદ વધારે આવે છે ને દાંત કાયમને માટે જીંદગીની છેવટ સુધી ટકે છે.

ખોરાકના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરવા.—સખ્યો.

૧ રૂતુને હવાના પ્રમાણે ફેરફાર કરવો જોઈએ. ઉનાળા કરતાં શિયાળામાં ખોરાક જરા વધારે લેવો જોઈએ. તેમ ભેજના વખતમાં એટલે વરસાદના વખતમાં ખોરાક કમ લેવો જોઈએ.

૨ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં.

બચ્ચાઓને હળુ શરીર વધવાનું છે, એ માટે બચ્ચાંએ ખોરાક જરા વધારે લેવો જોઈએ; તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉમ્મર જેમ વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઈએ.

થાક લાગ્યો હોય ત્યારે ખીલકુલ ખાવું ન જોઈએ. થોડો વાર આરામ લઈ સ્વસ્થ થયા બાદ ખાવું જોઈએ. આ ઉપરથી સમજાશે કે બહુ કામ કે કસરત કર્યા બાદ તુરત ખાવું એ જોખમકારક છે. તેજ પ્રમાણે જેમાં મનનું બહુ કામ પડે અથવા વિચારનું બહુ કામ પડે તેવું કામ પણ જમ્યા પહેલાં કે જમ્યા પછી તુરત ન કરવું જોઈએ. જમ્યા બાદ ઓળામાં ઓછો એક કલાક કંઈ કામ ન કરવું જોઈએ, પણ આનંદમાં વખત ગાળવો જોઈએ, જેથી જઠર પોતાનું કામ બરાબર બગવી શકે.

જમ્યા બાદ સુવાની ટેવ.

સાધારણ રીતે જમીને તુરત સુવાથી જઠર પોતાનું કામ કરતાં અટકે છે. એટલે જમીને તુરત સુવાની ટેવ રાખવી ન જોઈએ.

મોટી ઉમ્મરે પચાસ વરસે, તંદુરસ્ત હોય તો ૬૦ વર્ષ બાદ, કદાચ જમ્યા બાદ થોડો વખત પડે કે સુએ તો બહુ હરકત નથી. તેટલો વખત જઠરને આરામ મળે છે તે પછી પચવાનું કામ શરૂ થાય છે, જેથી વૃદ્ધપણમાં ઉલટી મદદ થાય છે. તે શીવાય બીજાઓને સુવાથી ઉલટી સુસ્તી આવે છે એ તો તેવા સુનારના અનુભવની આખત છે.

બહુ મોડું વાળુ કરવાની ટેવ.

જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક અથવા છેવટ બે કલાક ગયા અગાઉ સુવું ન જોઈએ. જમ્યા બાદ તુરત સુવાથી ખાધેલો ખોરાક હજમ થતો નથી તેથી સ્વપ્નાં, અપૂર્ણ અથવા અસ્વસ્થ કંઠ, થડાડાને જાગી ઉઠવું વીગેરે ચિન્હો થાય છે. આ રીતે જોતાં જૈનની રીત-સૂત્ર અસ્ત પહેલાં જમી લેવાની રીત—ઘણી રીતે પસંદ કરવા જોગ છે. પણ તેમ નજ બની શકે તેમ હોય તો પણ સુવા અગાઉ જમ્યા વચ્ચે બે કલાક મળે તેમ વાળુ કરવું જોઈએ; તેમ રાતના દસથી મોડું ન સુવાય એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. બહુ મોડા વાળુ કરવાની ટેવથી જઠરને ખોરાક પચાવવા જે ગરમીની જરૂર તે નિદ્રાની અંદર મળતી નથી, અને તેથી પુરતી નિદ્રા પણ મળતી નથી, એટલે અધી રીતે જોતાં વહેલાં વાળુ કરવાની ટેવ રાખવી જોઈએ.

ખોરાકની જુદી જુદી વાનીઓ.

જેમ એકને એક ખોરાક હંમેશ લેવો અનુકૂળ આવતો નથી તેમ ખોરાકની બહુ વાનીઓ હરહંમેશ કરવી એ પણ તેટલુંજ બેહુદુ છે. વધારે વાનીઓ જુદા જુદા સ્વાદની હોવાથી ખોરાક કેટલો લેવાય છે તેનો શુમાર રહેતો નથી. થોડું થોડું ખાતાં પણ પ્રમાણ વધે છે. જઠર ઉપર બોળે પડે છે અને અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાએક સુખ ન લાગવાથી જુદી જુદી વાનીઓ કંઈક ભાવશે એમ કરી કરાવે છે.

તે તો પોતાની જાતના દુસ્મનજ છે. ભુખ ન લાગે ત્યારે ન ખાવું એના જેવો બીજો સોનેરી કાચદો નથી. સાધારણ કહેણી ભુખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું એ દરેકે અંતઃકરણમાં કોતરી રાખવી જોઈએ. ભુખ ન લાગે ત્યારે સ્વાદથી ગમે તેમ કરીને ખાવું એના જેવું બીજું વધારે નુકશાનકારક નથી. સાદી વણ ચાર ચીજ બીલકુલ નહીં અથવા બહુજ થોડા મસાલાવાળી ખાવાની ટેવવાળાને જે ભુખ લાગે છે તેનું સ્વપ્નું પણ જુદી જુદી મસાલેદાર વાનીઓ ખાનારને આવવાનું નથી.

જ્યારે આપણા મકાન પર કોઈ આવતું હોય તે ‘આવું’ એમ પુછી રજા માગે છે તેને આપણે ‘ખુશીથી પધારો’ એમ આવકાર આપીએ તો આવે છે, પણ આપણે કાંઈ કારણસર હમણાં જના રોકાઓ, હમણાં બોલાવું છું, એમ કહીએ છતાં તે જણ રજા વગર ચાલ્યો આવે તેને કેવો અવિવેકી અને અણસમજૂ ગણીએ છીએ, તેમ જઠરનો દરવાન જીલ જ્યારે જઠર ન પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોય ત્યારે લિજ્જત સ્વાદ ન આપી ન મોકલવા સૂચના સ્પષ્ટ રીતે આપે તે વખતે તમે તે ખાટા-ખારા-તીખા-મીઠા સ્વાદવાળા ખોરાક રૂપી લાંચ આપી લલચાવી ખોરાક જવા આપીએ અને પછી ખોરાક ન પચતાં દુઃખ આપે તેમાં કેની મૂર્ખાઈ ? છતાં વિચારી જુઓ, આ પ્રમાણે આપણે કેટલી વાર કરીએ છીએ.

ખોરાક લીધા બાદ કે પહેલાં નહાવાની ટેવ.

ખોરાક લીધા બાદ તુરત થંડે કે ગરમ પાણીએ નહાવાની ટેવ ખરાબ છે. ખોરાક લીધા બાદ તુરત નહાવાની ટેવ રાખવાથી જઠરને પચાવવા જરૂર જોઈતું લોહી ખરાબર પહોંચતું નથી. એટલે તે વખતે નહાવું ન જ જોઈએ. ખોરાક લીધા અગાઉ નહાવાથી જઠરમાં હજુ ખોરાક પડ્યો હોતો નથી. તેથી નહાયા બાદ જે સ્ફુરતી આવે છે તે ભૂખ લગાડવામાં મદદ કરે છે અને પાછી ખોરાક હજમ થવા વખતે પણ મદદ થાય છે. માટે જમ્યા અગાઉ નહાવું એ ઠીક છે

પણ જમ્યા બાદ તુરત નહાવું ન જ જોઈએ. ખોરાક લીધા બાદ નહાવાની ટેવ હોય તેણે ખોરાક લીધા બાદ ત્રણ-ચાર કલાક બાદ નહાવું જોઈએ. વધારે સારી ટેવ ખોરાક લીધા પહેલાં ગમે ત્યારે નહાવાની ટેવ છે.

અકાન્તીઆપણે ખાવાની ટેવ.

બહુ ખાવાથી અછર્ણ થાય છે, અને નાની ઉંમરમાં કદાચ જરૂર પોતાનું કામ ગમે તે નુકશાન ભોગવી ચલાવી લે છે પણ પરીણામે જરૂર વધે છે, બદહજમી થાય છે, અને બદહજમીજન્ય હજારો રોગ પેદા થાય છે. શરીરમાં જૂદા જૂદા ભાગમાં ફેરફારો ઉઠે છે અને ધીમે ધીમે શરીર આખર ખવાતું જાય છે. જુવાનીમાં કદાચ થોડો વાર ચલાવી શકાય છે પણ પાછળ અવસ્થા જે છંદગી લાંબી ચાલે તો એવી દુઃખી થાય છે કે થોડું પણ હજમ થતું નથી અને આખી છંદગી અકાન્તીઆપણને દોષ દેઈ દુઃખી છંદગી પુરી કરવા પડે છે.

બહુ ઓછું ખાવાની ટેવ.

આ ટેવ ધમધેલામાં હોય છે—ભુખથી બહુ ઓછું અથવા ખીલકુલ ન ખાવાથી શરીર કૃશ થાય છે, જરૂરની દીવાનો સુકાઈ જાય છે અને શરીર ધસાઈ પરીણામે નાશ થવા વખત આવે છે. આ ટેવ ધમધેલા શીવાય બીજામાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે; જે કે ખાઉધરા—જે તે ને જ્યારે ત્યારે ખાધા કરનારના— કરતાં ઓછું ખાવાની કે તદ્દન ન ખાવાની ટેવ એ પ્રમાણમાં ખોટી નથી. એક આદર્શીએ કેટલું ખાવું જોઈએ ?

એક વખતમાં કેટલું ખાવું તે દરેક માણસ પોતપોતાને માટે પોતેજ નક્કી કરી શકે છે. ઉંમર, ધંધા ઉપર પ્રમાણનો આધાર છે. ટુંકો જવાબ એટલોજ છે કે શરીરને જરૂર હોય તેટલો તે જરૂર પચાવી શકે તેટલો

ખોરાક લેવો જોઈએ. ફટલીક વખત જરૂર જેવો ખોરાક જરૂર પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી હોતું; તો તેવે વખતે ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ. થોડો વખત ઓછો ખોરાક લેવાથી જરૂર વધારે ખોરાક પચાવવા તૈયાર થશે. અને તેમ થયે પ્રમાણુ વધારી શકાશે. પુખ્ત માણસ ખોરાક દર મહીને પોતાનાં શરીરનાં વજન જેટલો સાધારણ રીતે લે છે તે રાંધેલા ખોરાકનું વજન છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું વજન ૯૦ પૌંડ હોય તો દરરોજ તેણે ત્રણ પૌંડ રાંધેલો ખોરાક લેવો જોઈએ. રોટલી-શાક-દાળ-ચોખા-જાશ કે દૂધ બધાનું મળીને વજન ત્રણ પૌંડ થવું જોઈએ. આથી ઓછું ખાવાનું રહે તે સાઈં છે, પણ તેથી વધવું અને તે પણ ખરી બૂખ વગર તે તો હાનિકારકજ છે.

જ્યારે હર હંમેશ શરીરનું કે મનનું વધારે પડતું કામ કરવાનું હોય, ત્યારે તેટલો વખત ખોરાક થોડો લેવાથી કામ સાઈં થશે. ખાસ જ્યારે એવા પ્રકારનું કામ હોય કે નિદ્રા પુરી લેવાતી ન હોય, ત્યારે પણ ઓછા ખોરાકથી શરીર સાઈં રહેશે. મંદવાડની સારવારમાં જેને ખેસી રહેવું પડતું હોય, રાતના ઉગ્ગરા થતા હોય, તેઓએ ખોરાક ઓછો લેવો જોઈએ. તેમ ન કરે તો પોતે માંદો પડે.

અન્યપણુમાં ખોરાક વધારે જોઈએ, કારણ શરીરને વધવું છે. જીવાન અવસ્થામાં કામ તથા ધંધાના પ્રમાણમાં જોઈએ. વૃદ્ધ અવસ્થામાં ઓછો ખોરાક જોઈએ. ઘણા ડાક્ટરોનો એ અભિપ્રાય છે કે સાઠ વર્ષ બાદ દર પાંચ પાંચ કે સાત સાત વર્ષે થોડો થોડો ઓછો કરતાં ઉલટું શરીર લાંબું ટકે છે. મગજના કામથી થાક વધારે લાગે છે. મગજશક્તિ જેમાં વપરાય તેવા ત્રણ કલાકનું કામ શારીરિક શક્તિ જેમાં એકલી વપરાય તેવા દશ કલાકના કામ જેટલો થાક લગાડે છે. એટલે મગજ અને શારીરિક કામ કરનાર સરખા કલાક કામ કરે તો મગજના કામ કરનારને ખોરાક વધારે જોઈએ, કારણ થાક બહુ લાગે; પણ શારીરિક કામ કરનાર ખોરાક વધારે પચાવી શકે એટલે ખાવાની

બાબતમાં મગજની મહેનત કરનારે વધારે જરૂર છતાં ઓછું ખાવું જોઈએ. અને શારીરિક કામ કરનારને ઓછી જરૂર છતાં વધારે પ્રમાણમાં ખાવું જોઈએ. આ બન્ને માટે સરસ પ્રમાણ ભુખ લાગે અને હજમ કરી શકે તેટલુંજ ખાવું એ નિયમ થઈ શકે. જમતાં જ્યારે પુરતું થઈ રહ્યું એવું લાન થવા આવે કે તુરત ખાતાં બંધ થવું જોઈએ. સ્વાદથી ગમે તેટલો લલચાય તો પણ પછી સ્વાદથી એક કોળીઓ પણ વધારે ખાવું ન જોઈએ, લૌકિક કહેણી છે કે “ઢોર પણ ચારામાંથી ક્યારે વળતું તે જાણે છે, પણ એક મૂખ માણસ ભાણેથી ક્યારે ઉઠવું તે જાણી શકતો નથી, અથવા પોતાના પેટનું માપ જાણતો નથી.” દરેક માણસ સાધારણ અનુભવથી પોતાને કેટલા ખોરાકની જરૂર છે તે જાણી શકે છે.

હિંદુ શાસ્ત્રની અંદર સાધારણ માણસે કેટલું ખાવું જોઈએ તેનું પણ પ્રમાણ આપ્યું છે. ગૃહસ્થાશ્રમીએ ૩૨ ગ્રાસ એટલે કોળીઆ અથવા નવાલા ખાવા જોઈએ. દરેક ગ્રાસનું પ્રમાણ નાનાં લીંણુ જેવડું હોવું જોઈએ. અથવા પોતપોતાના મોંઢાના પ્રમાણમાં સહેલાઈથી સમાઈ શકે તેટલું જોઈએ. શાસ્ત્રમાં કોળીઆનું પ્રમાણ જણાવવા ‘કુકડીનાં ઇંડાં’ જેવડો કહ્યો છે. આ કદ બતાવવાનું એક કારણ એ કદપી શકાય કે કુકડીનું ઇંડું લગભગ સરખા કદનું હોય છે. આ ગ્રાસ ગણત્રીમાં મુખ્ય ખોરાક ગણેલો હોય એમ જણાય છે. રહેજ પણ ભુખ્યા ઉઠવામાં નુકશાન જ નથી. ભુખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું, અન્ન સમા પ્રાણ છે, પણ અન્ન મારે પણ છે અને જીવાંટે પણ છે. ઓછું અન્ન અમૃત છે. વધારે લેવાય તો તેજ અન્ન ગમે તેવું મિષ્ટ કે સ્વાદિષ્ટ હોય છતાં હળાહળ ઝેર છે. બાદ પેટ તણાય તો જાણવું કે વગર ખખર પડે વધારે જમાયું છે. તેમ આંખ ઉપર બોળે આવે એટલે ભાર જણાય. જરાય હલાવું ન જોઈએ. એટલુંજ નહિ પણ ત્યાર બાદ દોઢ કલાકે પહેલી વાર પાણી પીધા પછી ધચરકા આવે, પવન છુટે, પેટ દબદબ બોલે તો જાણવું કે જે ખોરાક લેવાય છે તે પ્રમાણમાં વધારે છે. તેવે વખતે એક એ ટંક ભૂખ ખેંચવી, પણ હરગીજ ખાવું નહીં.

ખોરાક તત્ત્વની ખામી.

ઘણી વાર ખોરાકનો જથ્થો ઓછો હોતો નથી પણ તેની અંદર જે તત્ત્વો જોઈએ તે પુરતાં હોતાં નથી તો એથી પણ નુકશાન છે. ખોરાકની અંદર ચરબીવાળાં તત્ત્વ અપૂર્ણ હોય, સ્ટાર્ચવાળાં ઓછાં હોય કે ચીકાસવાળા (માંસલ દ્રવ્ય) ઓછાં હોય તો દરેકનાં ઓછાં-પણથી નુકશાન છે. એટલે ખોરાકની વાનીઓ પસંદ કરવામાં એવી રીતે પસંદ કરવી જોઈએ કે જ્યાં તત્ત્વો પુરતા પ્રમાણમાં આવે. જેમ કે માત્ર ઘઉંની રોટલી અને જલદ ત્યાં ઉપર રહેવામાં આવે તો શરીર નાંખાઈ જાય છે અને શ્રીકા લોહી વગરના ચહેરા નજરે પડે છે. તેજ પ્રમાણે મીલમાં દળેલો લોટ વાપરવાથી પણ તેની અનેલી રોટલીમાં પુરતી તાકાદ નથી. ઘંટીના દળેલા લોટમાં જે તાકાદ અને મીઠાશ છે તે તેમાં નથી. ઘઉંના જલ્દુ ઝીણા આટાથી પચાવવું ઉલટું મુશ્કેલ થાય છે, તેથી ઉલટું ઘંટીમાં દળેલા ઘઉંના લોટની રોટલી સહેલાઈથી પચે છે. મીલના જલ્દુ ઝીણા લોટની રોટલી જ્યારે પેટમાં લોંઘા જેવી જામી જઠરને નબળું પાડી પચાવવાની મુશ્કેલી વધારે છે ત્યારે દળેલ લોટની રોટલી પચાવવી વધારે સરળ છે. તે મુજબ છડી દાળો કરતાં ફાતરાંવાળી દાળો વહેંચી પચે છે, કેમ કે ફાતરાં પચાવવામાં મદદ કરે છે. વળી ફાતરાંવાળી દાળામાં મસાલા વગર પણ સ્વાદ આવે છે, જ્યારે છડી દાળો લોચો થઈ પેટ બગાડે છે અને તેમાં સ્વાદ માટે વધારે મસાલાની જરૂર પડે છે.

કુદરતી ભૂખ જાળુવા ખરો ઉપાય એક જ છે કે મીઠાં (નિમક) વગર ખીજો કોઈ પણ મસાલો ઉમેરવો ન જોઈએ. ધાણાજરૂર હળદર-હીંગ-હોય તો બસ. તેની પણ લાંબા કાળની ટેવને લીધે એ જરૂર આવે પુરાવો સ્પષ્ટ છે. જ્યારે કોઈ પણ ફળ-પાકું કે કાચું ખાઈએ-અરે કાચા કે શેકેલા દાણા-પોંખ જેવું-ખાઈએ ત્યારે જે લીજત આવે છે તે

રાંધેલા ખોરાકમાં અને તીખા તમતમા ખોરાકમાં હરગીજ નથી આવતી.

ખોરાકની જાત.

સાધારણ કહેવત છે કે “Man is made up of what he eats” એટલે જેવો ખોરાક ખાય છે તેવો માણસ બને છે, અથવા “As a man eateth, so is he” જે ખાય છે તેવો તે છે. એટલે હલકો અથવા નીચ ખોરાક ખાવાથી પ્રજાની અવનતિ થાય છે અને ખાસ કરીને તેના વિચાર હલકા થાય છે. આહાર તેવો ઓડકાર. વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અને માંસાહાર એ બેની સરખાવટ હોષ્ટાક શકે નહીં. અને તે સંબંધી ચર્ચામાં ઉતરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ વનસ્પતિજન્ય ખોરાકની શ્રેષ્ઠતા બુદ્ધિ અને સમજ અને તેને લઇને તત્ત્વજ્ઞાન વધારવા વધારે અનુકૂળ છે એ તો હવે નિર્વિવાદ જ છે.

ખોરાક પકાવવાની ક્રિયા.

એ પુરતી કાબેલ અને કાળજી રાખનારના હાથમાં હોવી જોઈએ. ખરાબ રસોઇ થવાથી જેમ ન કહી શકાય તેવું નુકશાન છે તેમ બહુ સ્વાદવાળી, મસાલાવાળી ખનાવવાથી પણ તેથી વધારે નુકશાન છે. કાચું, પાકું, થોડી વધારે ગરમી, નરમ સખ્ત ખનાવવું એ કંઈ ગમે તેથી બને તેવું નથી. સારી તંદુરસ્તી રહેવાનું અને રાખવાનું મુખ્ય સાધન રસોયો છે. એકને એક ચીજ રસોઇ ખનાવવાની ક્રિયાને ફેરે અપાચ્ય બને છે. પણ ગમે તે ભારે ચીજ સારી રસોઇ કરનાર સારી રીતે પચી શકે તેવી રીતે ખનાવી શકે છે. રસોઇ ખનાવવી એ એક આખું શાસ્ત્ર છે. અને તે વિશે તે સંબંધીના પુસ્તકોથી ઘણું સમજાય તેવું છે. સારા કુટુંબની અંદર ઉત્તરોઉત્તર એક બીજાની પરંપરાથી મળતા અનુભવને લીધે ઓરતો રસોઇ સારી કરી જાય છે. અને આર્યાવર્તની અંદર હજી તો રસોઇ સારી ખનાવવી એ એક ઓરતનું ભૂખણ ગણાય છે. પણ ધીમે ધીમે એક-

માર્ગી કેળવણી વધે તેમ તે તરફ દુર્લક્ષ થતું જોવામાં આવે છે. તેની વિરુદ્ધ અને તેટલો પોકાર ઉઠાવવા સહુ કાંઈએ મથતું જોઈએ. કઠોળ-દાળ ચડતાં એટલે બાકતાં ન હોય એટલે ભટ જલદી બાકે માટે ઉતાવળ કરવા પાપડીઓ ખારો-સાજકૂલ વગેરે નાંખી ઉતાવળથી પકવે તે નુકશાનકરતા છે. ક્ષારને લીધે પોચાં થાય છે પણ અગ્નિથી ઉકળી બરાબર બકાઈ જે કુમાશ અને ગુણુ આવે છે તે ન આવતાં ઉલટાં નુકશાન કરે છે; માટે વાર લાગે તે સદન કરવું, પણ પરાણે પોચાં પાડી વાપરવાથી એમાં નુકશાનજ છે. રાંધવાના વાસણમાં માટીનાં વાસણ વાપરવાથી ધીમી ગરમીથી જે ખોરાક પરિપક્વ થાય છે તેમ પિત્તગ્નના વાસણમાં પકાવવાથી બનતું નથી. તેમાં પણ હવે એત્યુમીનયમ વપરાય છે, તેથી તો વધારે ખરાબી થાય છે. રાંધવામાં તે ન વપરાય તો સારું.

તજેલો ખોરાક પચવો ભારે છે કારણ તેમાં ઘી રજેરગ ખોરાકમાં ઉતરી જવાથી જઠર રસની તેના ઉપર અસર થતી નથી. અને તેથી બરાબર હજમ થતો નથી અને સડો થાય છે. જેથી બીજા ખોરાકને પણ સોડવી અજીર્ણ વધારે છે માટે તજેલા ખોરાકથી પુરતા સાવચેત રહેવું જોઈએ તેમાં પણ જેનું પાચન નબળું હોય તેણે તો તદન તે લેવોજ ન જોઈએ. તજેલો ખોરાક હજમ ન થાય તેનું કારણ ઘીમાં જે તળાય છે તે અપચ્ચ થાય છે. પચવામાં સહુથી સહેલી ઝાશ, તે પછી દહી, તેથી ભારે દુધ, તેથી માખણ, તેથી ઘી અને સહુથી પચવામાં ભારે તજેલું ઘી છે. એટલે તજેલું ઘી જ્યારે પાકું જઠરના ક્રિયા જેવા ઝાશ જેવા પ્રવાહિ રૂપમાં આવે ત્યારેજ લોહીમાં મળે; તેથી તે બહુજ મુશ્કેલીથી પચે છે. ટાટો-શીજો ખોરાક પણ ન લેવો જોઈએ. એક પહોરનો પડતર ખોરાક ખાવાની સ્પષ્ટ મના છે તેને બદલે એક દિવસનો પડતર ખોરાક બીજે રોજ ખાવાથી કેટલું નુકશાન થાય તે સમજવા જરૂર છે. પડતર ખોરાક હંમેશાં અદ્રશ્ય રીતે પણ

સડે છે. બ્યારે વધારે પડતો સડો થાય છે ત્યારેજ દુર્ગંધ પેદા થાય છે. બાકી જેવો ખોરાકને એક પ્રહર થઈ ગયો કે સડવું શરૂ થાય છે, જેને ટેવને લઈને લોકો સ્વાદ ગણે છે. ગરમી પણ પ્રાથમિક જેવી ઉગ્ર ગરમીથી આપની ન બેઠે. તેને બદલે સાધારણ ચૂલાની ગરમી વધારે સારી ઉપયોગી ને ફાયદાવાળી છે. સવારની પહેલી દાળ ફરી રાત્રે વધારે છે તેનો જે સ્વાદ જીદો છે તે સડાને લઈનેજ છે. દોકળાં, જલેબી વીગેરે પણ જો કે સ્વાદમાં ઉમદા ગણાય છે પણ તે પણ સોડવીનેજ થાય છે. ટેવને લઈને, અમુક સ્વાદને લઈને, અમુક જાતના સડાને લઈને, થોડો વખત તેથી નુકશાન ન જણાય અને કદાચ ફાયદો દેખીતી રીતે લાગે, તોપણ ખોરાક તો સડેલોજ છે, અને તે નુકશાનકરતાજ છે.

ખોરાકના વિષયમાં ગીતાજીના શ્લોકો ઉપયોગી હોય અહીં ટાંક્યા છે.

અધ્યાય ૧૭ શ્લોક ૮-૯-૧૦

આયુઃ સત્ત્વવલારોગ્યમુસ્ત્રપ્રીતિવિવર્ધનાઃ ।

રસ્યાઃ સ્નિગ્ધાઃ સ્થિરા હૃદ્યા આહારાઃ સાત્ત્વિકપ્રિયાઃ ॥ ૮ ॥

કદ્વસ્ત્લઘ્વણાત્યુષ્ણ તીક્ષ્ણ રુક્ષ વિદાહિનઃ ।

આહારા રાજસસ્યેષ્ટા દુઃસ્વશોકામયપ્રદાઃ ॥ ૯ ॥

યાતયામં ગતરસં પૂતિ પર્યુષિતં ચ યત્ ।

ઉચ્છિષ્ટમપિ ચામેધ્યં ભોજનં તામસપ્રિયમ્ ॥ ૧૦ ॥

શ્લોક ૮ નો અર્થ—આયુષ્ય, સત્ત્વ, બળ, આરોગ્ય, સુખ પ્રીતિ તેની વૃદ્ધિ કરનારા, રસ્ય, સ્નિગ્ધ, (સસાર) સ્થિર (રચિકર) હૃદય એવા આહાર સાત્ત્વિક વૃત્તિવાળા જનને પ્રિય છે.

શ્લોક ૯ નો અર્થ—કટુ (કડવા) અમ્લ (ખાટા) લવણ (ખારા) અતિ ઉષ્ણ (બહુ ઉના) તીક્ષ્ણ (બહુ તીખા) રુક્ષ (સુકા-લુખા) વિદાહિ (બળત્રા અથવા દાહ કરે તેવા) એવા, દુઃખ શોક રોગ ઉપજાવનારા આહાર રાજસ જનને પ્રિય છે.

શ્લોક ૧૦ અર્થ-ચાતયામ (એક પહોર ગયો છે તેવું કંડુ), ગતરસ (જેનો સ્વાદ ઉડી ગયો છે), પૂતિ (દુર્ગન્ધવાળું, લસણ હુંગળી,) પર્યુષિત (એક રાતનો પડતર), ઉચ્છિષ્ટ (છાડેલું), અમેધ્ય (મદ્ય માંસ આદિ અપવિત્ર, ગુ અને ખરાબ એવું ભોજન તામસ જનને પ્રિય છે.

ખોરાકમાં ચરબી અથવા સાકર ખાંડ કે ગળપણુ પણ વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તે નુકસાનકારક છે. તે બન્ને વધારે લેવાથી ચક્રત ઉપર બોજો પડે છે. જઠરમાં સડો વહેલો થવાથી બીજા ખોરાક પચવામાં હાનિ થાય છે. અને તેથી પિત્ત ચડ્યું એમ કહેવાય છે.

મસાલેદાર ખોરાક-રાઇ, મરચાં, તીખાં, તજ, લવીંગ, વીગેરે ગરમ મસાલાથી પણ અજીણું થાય છે. શર્યાતમાં થોડા લેવાતા હોય તો પણ જેમ જેમ વખત જતો જાય છે તેમ તેમ જઠરરસ પુરતો નીકળવા વધારે વધારેની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ વરમ થોડો થોડો આવવાથી ઓછો રસ કાઢે છે, એટલે વધારે મસાલા લેવાની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ કામ કરવા ના પાડે છે અને પછી જઠર રસ તદ્દન પાતળો અને ઓછો નીકળે છે, અને પાચન ક્રિયા થતીજ અટકે છે. આ ઉપરથી સમગ્રશે કે મસાલાની ટેવ વગર-ખગર પડે ન વધે તે સંભાળવાની જરૂર છે અને તેનો રસ્તો એકજ છે કે તેથી તદ્દન દૂરજ રહેવું. મસાલા વગર સ્વાદ ન લાગે એ માત્ર ટેવનું કારણ છે. થોડા રોજ તદ્દન મસાલા વગરનું ખાવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી મસાલા વગરનો ખોરાક પોતાથીજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરું પુછો તો મસાલા વાપરનારને અનાજના મૂળ સ્વાદનું ભાનજ નથી. વાલ કે અડદની દાળ માત્ર એકલું મીઠું નાંખી ખાવાથી વાલ કે અડદનો જે મૂળ સ્વાદ આવે છે તેનું તેજ દાળ મસાલાથી ખાનારને સ્વપ્ને પણ ભાન નથી. માત્ર મસાલાનો સ્વાદ આવે છે.

મીઠું

મીઠાની ખરી રીતે બીલકુલ જરૂર નથી. તો પણ લાંબા અભ્યાસથી તે લેવાની ટેવ છે એટલે તે તદ્દન બંધ કરવું ન પરવડે પણ જેમ બને

તેમ તેની ટેવ ઓછી પાડતા જવી જોઈએ. જુદી જુદી પ્રજામાં તો એક આજુ રહું પણ જુદા જુદા આસામીઓની પણ મ્હોઠાંની ટેવ જુદી છે. આપણો ખોરાક અંગ્રેજોને બહુ ખારો લાગે છે. તેઓ મીઠાનું પ્રમાણ બહુ ઓછું ખાય છે અને તેમાં ખીજાં પણ કારણો છે. આપણામાં જુદા જુદા આસામીઓમાં પણ એકને જે અરાખર જણાય તે બીજાને મોળું યા ખાઈ જણાય છે. એ માત્ર ટેવની બાબત છે. જેમ અને તેમ મીઠું ઓછું ખાવાની ટેવ પડતી હોય તો પાડવા જરૂર છે. આખા શરીરમાં મીઠાનું પ્રમાણ $\frac{1}{4}$ પાઉન્ડ એટલે આશરે ૧૦ દશ રૂપિયા ભાર છે. તેટલું મીઠું શરીરમાં રહેવા દરેક વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં તેમ પ્રાણીજન્ય ખોરાકમાં કુદરતી રીતે હોય છે. જો કે તેને રાંધવામાં કેટલીક વાર પાણી કહાદી નાંખવામાં આવે તેમાંથી થોડો ભાગ નીકળી જાય છે, તો પણ થોડું રહે છે. તેથી ખોરાકમાં મીઠું ઉમેરવાની જરૂર બહુજ થોડી છે. પણ લાંબા વખતના અભ્યાસ-ટેવથી રસોઈમાં નાંખવાની રીત પડી ગઈ છે. પણ તે જેમ ઓછું તેમ સારું તો ખરું. કેટલાએક રોગોમાં મીઠું તદ્દન બંધ કરવા ફરમાવવામાં આવે છે અને દેશી ઉપચારમાં તો અમુક રોગમાં એટલુંજ નહીં પણ લગભગ ઘણી ખીમારીમાં મીઠું તદ્દન બંધ કરાવે છે, તેથી પણ ફાયદા થતા નજરે જોવાય છે. બહુ અકાન્તીઆ અથવા સ્વાદીઆ માણસને ખોરાક ઓછો લેવાની ઘણી ભલામણ કર્યા છતાં તે પ્રમાણે તે વરતી ન શકતો હોય, તો તેને ઓછો ખોરાક ન કરવાનું કહેતાં લોહી શુદ્ધ કરવા અમુક દિવસ મીઠા વગર ચલાવવાનું કહેવાય તો એવડી રીતે ફાયદો થાય છે. પોતાથી ખોરાક ઓછોજ લેવાય છે અને મીઠું ઓછું લેવાથી શુદ્ધિ પણ થાય છે. પણ મીઠું એટલે નીમક બંધ કરી જો ગળપણ ખાંડ-સાકર-ગોળની છુટ રાખવામાં આવે તો જોઇતો ફાયદો મળે નહીં, માટે તે વખતે ગળપણ પણ બંધ કરવું જોઈએ.

ખટાશ.

થોડી ખટાશ નુકશાનકારક નથી. પણ જો પ્રમાણ વધતું જાય

અથવા તેની દરકાર ન રહે તો તેથી અલગજ રહેવું સારું છે.

અથાણું અથવા આચાર

એ પણ માત્ર સ્વાદ માટે છે અને જેમ થોડાં લેવાય અથવા ન જ લેવાય તેમ સારું છે કુદરતી ભુખ ન હોય અને લાવતું ન હોય તે વખતે પરાણે પેટમાં ભરવાનાં એ બધાં પાંપણાં છે. ખરી રીતે જ્યારે ન લાવે ત્યારે ન જ ખાવું એ ઉત્તમ છે. સાધારણ રીતે એમ મનાય છે કે ન લાવે ત્યારે ગમે તેમ કરી ખોટા સ્વાદ કરીને પણ ખાવું જોઈએ. આના જેવી બીજી મોટી ભુલ એકે નથી. સાધારણ કહેણી છે કે “Lose a supper and defy hundred physicians” રાતનું વાળુ જવા આપો અને પછી સો વૈદને ધિક્કારો; અર્થાત્ ભુખ વગર નહીં ખાઓ તો કાંઈ વૈદની જરૂર જ નહીં રહે.

હંમેશાં સ્વાદજ ભારે છે. જેમ ખોરાકમાં અતિ સ્વાદ-વાળાથી નુકશાન થાય છે, તેમ દરેક ઇન્દ્રિયો સ્વાદ એ રોગ લાવનારો અને નુકશાનકારક છે.

પાણી.

પાણી કુવાનું પીવું જોઈએ. સાસ કુવા ન હોય ત્યાં વરસાદનું પાણી તળાવ વીગેરેમાંનું ખરાબર ગાળીને પીવું જોઈએ.

ખોરાકમાં ભેળસેળ.

સ્વચ્છ ખોરાક ન હોય તો તેથી હજારો મરજ (રોગ) થાય છે.

હજમીયત માટે દવા.

પાચન ન થાય ત્યારે દવા કે જીલાબ લેવાની ટેવને જેટલા તિરસ્કારથી ધીકકારીએ તેટલું ઓછું છે. ખરી દવા ક્યાં ભુલ છે તે શોધી કહાડવી એ છે. પોતાથી ભુલ ન મળે તો વૈદ પાસે દવા માંગવાના કરતાં બધી હકીકત જણાવી ભુલ શોધાવવી એજ પચાવવાનો રસ્તો સ્પષ્ટ કરવાનો ખરો માર્ગ છે. આ બાબતની સંભાળ નથી રખાતી

એટલુંજ નહિ, પણ કોઈ ડાક્ટર સામેથી ચાલી તે કારણ શોધવા તબીબી કરે તેને “હવે એ બધી કડાકુટ જવા દો, ને એક ડોઝ આપો” એવા શબ્દોથી તરછોડી નાંખી ખરું ખોટું હિત ન જાણનારા દરદીની કેળવણી વીશે શું કહેવું? પચાવવાનું કામ એ હંમેશનું કામ છે. અને તેની અડચણ દૂર કરવા માત્ર એક ડોઝ અથવા થોડા રોજ દવા રાખવી એનું પરીણામ એ આવે છે કે દવાખાનું બંધ થતુંજ નથી, અને બદલામાં જરૂર એટલું ખરાબ થાય છે કે પછી બીજી સલાહનો પણ લાભ રહેતો નથી. આ બાબતમાં દરદી કરતાં ડાક્ટરે વધારે સંભાળ રખાવવાની છે. ડાક્ટરોનો મોટો ભાગ પણ પુરતું કારણ શોધ્યા વગર દવા આપે છે એ પણ ઓછું શાસ્ત્રીય નથી. એથીજ વૈદક ધંધાને એમ લાગે છે.

ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવની જરૂર.

ઝાડે જવાની ટેવ નિયમિત જ રાખવી જોઈએ. અપચાના ઘણા ખરા કેસનું એક મુખ્ય કારણ આ ટેવ નિયમિત ન હોવાનું છે. અમુક ટેવ પડવાથી-ફેર થવાથી આંતરડાં તૈયાર થઈ રહેછે, તેમાં વખતો વખત તેવા વખતે આંતરડાં આપણી બેદરકારીથી પોતાની ફરજ બુલી જાય છે, અને પછી આપણું તેમાં કાંઈ ચાલતું નથી. પછી ફરીયાદ કરવી રહે છે કે ઝાડો આવતો નથી. જરૂર કરતાં એક કલાક પણ ઝાડા આંતરડામાં રહેવાથી ઘણું નુકશાન છે. ઝાડા એ ખોરાકમાંથી પોષણ હરાઈ ગયેલો કચરો માત્ર જ નથી, પણ શરીરના ભાગમાંથી નકામો થયેલો ભાગ બધો નીકળવાનો રસ્તો પણ એક આંતરડાંજ હોઈ, તે સાથે મળેલો છે; અને તેથી તે ઝેરી અર્થાત શરીરને નુકશાનકારક છે. એટલે શરીરમાં લાંબો વખત રહેવાથી તે શરીરમાં પાછો સોપાય છે, અને શરીરને ખરાબ કરે છે. માટે તંદુરસ્તીના કારણે પણ ઝાડે જવાની ટેવ યરાબર નિયમિત જ હોવી જોઈએ.

બહુ લાંબા અનુભવવાળો દરેક વૈદ જાણે છે તેના લાંબો વખત રોકાએલો હોય તેના બધાના શ્વાસમાં રોકાએલા જાડાની દુર્ગંધથી વાકેફ છે, અને તે ગંધનું કારણ ફરીને તે મેલ શરીરમાં શોષાએલો હોય, તે છે એ સમજી શકે છે.

જાણે સાધારણ રીતે ચોવીશ કલાકમાં એક વખત આવવા જોઈએ અને આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો વખત ચોક્કસ કલાક જોઈએ. ત્રણે ભાગે સવારમાં જવાના આદત હોય છે. કોઈકને જમ્યા અગાઉ જવાની આદત હોય છે. કેટલાએક એ વાર જાય છે, કોઈક એકાંતરા જાય છે. જે આદત હોય તે નિયમિત વખતની જોઈએ.

કેટલીએક વખત નિયમિત જાંટ ન જઈ શકવાના કારણમાં જાનજરની અગવડતા હોય છે. તેમ હોય તો ગમે તે કરીને તે અગવડતા દૂર કરવી જોઈએ. સાધારણ કહેતી છે કે એક વાર જોગી, એ વાર ભોગી ને ત્રણ વાર રોગી, અને તે તદ્દન ખરી પણ છે.

ખોરાકના પચવામાં મનની અસર.

મન અને પાચન ક્રિયાનો અરસપરસ સંબંધ બહુ છે. શાંત મનથી જ્યારે આનંદમાં હોઈએ ત્યારે ગમે તેવો ખોરાક હજમ થાય છે. તેથી ઉલટું ચિંતામાં હોઈએ, ત્યારે ગમે તેવો સાદો ખોરાક પણ હજમ થતો નથી. બીક દીલગીરી ગુસ્સાથી મોઢામાં થુંક પેદા થતું બંધ થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે જઠર રસ પણ બંધ થાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે કોઈ માણસ જમતી વખતે રીકર સાથે જમે છે તો તેને સાદો ખોરાક પણ હજમતો નથી. “ A hearty laugh is the very best sort of condiment ” જમતી વખતે અંતઃકરણપૂર્વક હસવું આવે એવું શાન્ત અને આનંદમય મન હોય તેનાથી ચડતો બીજો મસાલો નથી. જમતી વખતે પુરો આનંદ રહેતો હોય તેને અજીર્ણ થવા સંભવજ નથી.

અમુક કામમાં જેટલી વખત અને જ્યારે જમવું ત્યારે સ્નાન કરીને

જન્મવું એમ જે પ્રથા છે તેનો હેતુ એવો કલ્પાય છે કે નહાવાથી મન શાંત પોતાની મેળે થાય અને ત્યાર બાદ નીચે જીવે એકાન્તમાં મૌન રીતિએ જમાય, તો શાંતિ પણ જળવાય અને ચાવવામાં પણ ધ્યાન રાખી ચવાય. પણ શાંતિ અને ચાવવાનું ન અને તો માત્ર એ કળશીઆ શરીર ઉપર દોળવાથી ફાયદો નથી.

દંત.

ચાવવાની ક્રિયા વખતે દાંતની જરૂરીયાત વીશે બોલાઈ ગયું છે. તો પણ એટલું જણાવવાનું છે કે ગમે તેમ કરી દાંત કાયમ રહે તેવી રીતે સાફ રાખવા પુરતા યત્ન કરવા જોઈએ. દરેક દાંતની ખોટ જીંદગીનું બોલામાં બોધું એક વરસ કમ કરે છે એમ કહેવું એ અતિશયોકિત નથી. એટલે ચાલે ત્યાંસુધી દાંત પડાવવાની કે કઢાવવાની ટેવ રાખવી ન જ જોઈએ. ઘણી વાર દાંતના દુઃખાવાથી જીવાનીમાં માણસ દાંત કઢાડી નાખવા વધારે પડતી આજીજી કરે છે. અને બીન અનુભવી દાકતર અથવા ઉતાવળો ડાકટર તે કઢાડી નાંખે છે. પણ થોડા વખતના દુઃખ માટે કાયમનું દુઃખ પેદા કરનારને ખરો વૈદ ગણવો ન જ જોઈએ. એ ચાર રોજ દુઃખાવો રહ્યા પછી જો દાંત રહી શકતો હોય તો તે રાખવામાં ડહાપણ છે. એક દાંત પાડ્યા પછી આખી હાર ઢીલી પડે છે અને પછી વારા ફરતી દાંત પડાવવા પડે છે અથવા પડતા જાય છે. અને પરીણામે જીવાનીમાંજ ચાવવાની અડચણ થાય છે; અને કૃત્રિમ દાંત રાખવા પડે છે, જે ગમે તેવા હોય તો પણ કુદરતી દાંતના જેવું કામ કરી શકે જ નહીં એ નિર્વિવાદ છે. વળી થોડા દુઃખ માટે દાંત કઢાવનારા અથવા દાંતનાં ચોકઠાં બેસરાવી શકે તેવા શ્રીમંત પણ હોતા નથી.

દાંતમાં-પેદામાં પડે થવાનો રોગ (Pyorrhia) મળ બહુ વધ્યો છે ને તે ન ચાવવાની, બહુ મસાલેદાર ખાવાની-અજીણું હોય છતાં પરાણે પેટમાં નાંખવાની-ગળપણ વધારે પડતાં ખાવાની, પેદાં દાંત સાફ ન રાખવાની-તમાકુ દાંતે દેવાની-એવી હજારો કુટેવોનું પરિણામ છે. તે અંધ કરવા કે સુધારવા લક્ષ ન અપાતાં-દરેક દાકતર દાંત કઢાવો એવી

સલાહ ઉતાવળે જ આપી દરદીની આખી જીંદગી બરબાદ કરાવે તે માટે જેટલું ધ્યાન ખેંચાય તેટલું ઓછું છે. એક દાંત પડાવ્યો એટલે ભલે પછી નવો નંખાવો તો પણ જીંદગીનું કમમાં કમ એક વર્ષ ખોવો છો, માટે બહુજ અપવાદવાળા કેસ શિવાય આ રીત ઓછી થાય તો સારું. દાંત કદાવ્યાથી પરીણામ ઉપર જણાવ્યું તેમ ઉલટું બરાબ આવે છે. દાંતનાં ચોકઠાં વિ .

દાંતનાં ચોકઠાંની જરૂર પોતાની ભૂલથી નાની ઉંમરમાં એટલે ૪૫-૫૦ વર્ષ પહેલાં દાંત પડી ગયા હોય ત્યારેજ ઊભા થાય છે, અને તેવે વખતે ચોકઠાં નંખાવવાને વાપરવાં એ ઠીક છે. પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે પોતાથી દાંત પડી જાય ત્યારે ચોકઠાં નંખાવવા જરૂર નથી. તે વખતે એમજ સૂચના છે કે હવે દાંત ચાવી શકે તેવી ચીજ જરૂરમાં ન મોકલવી. કદાચ દાંતનાં ચોકઠાંથી ચાવીને કે ખાંડી ભૂકા કરી પરાણે જરૂરમાં દાખલ કરશો તો તે હજમ નહીં થાય. કારણ ત્યારે જરૂરરસ એવોજ પેદા થાય છે કે જે પેદાંથી ચવાય તેવોજ ખોરાક પચાવી શકે. એટલે તેવી ઉંમરે દાંતના ચોકઠાંનો ઉપયોગ નથી.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્રાવ અને શ્રાવ. (Secretion and Excretion) (રસોત્પત્તિ)

શરીરને તંદુરસ્તીમાં રહેવા માટે અને તેના પોષણ અને ટકાવને માટે એ ક્રિયા ખાસ ઉપયોગી છે. ખોરાકની અંદરથી પોષણ લાયકની ચીજો જે ક્રિયાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગની અંદર બદલાઈ શકે છે તે ક્રિયા (assimilation), અને તેથી ઉલટી ક્રિયા જે વડે શરીરનો દરેક નકામો ભાગ નાશ થઈ નીકળી જાય છે તે. આ બન્ને ક્રિયાને મદદ કરનારી મુખ્ય એ ક્રિયા છે, સ્રાવ અને શ્રાવ. સ્રાવ એ શરીરમાં લીધેલા ખોરાકમાંથી બનતાં લોહીમાંથી અમુક પેદા થતાં પ્રવાહી છે, જે શરીરના ઉપયોગમાં બહુ અગત્યનાં છે. અને તેનાથીજ શરીરના નવા ભાગ પણ

બને છે. તેથી ઉલટું એટલે કે જે ક્રિયા વડે શરીરના દરેક ભાગમાંથી નકામા ભાગ દૂર કરવા પ્રવાહી બને છે તે ક્રિયા, અને તેથી બહાર નીકળતો પ્રવાહી.

સ્રાવ—મુખ્ય સ્રાવ નીચે મુજબ છે ૧ પાચન રસો.

૧. ચુંક. ૨. જઠરરસ. ૩. પિત્ત. ૪. પેન્ક્રીએટીક.

૫. આંતર રસ. જે વીશે વર્ણન થઈ ગયું છે.

૨. સીરસ પ્રવાહીઓ, જે સીરસ પડમાંથી આવે છે અને જેનું કામ પોતપોતાના પડને ચોંટવા ન દેતાં ચીકણા અથવા નરમ રાખવા ઉપયોગી છે. જેવા કે:-

ક. પેરીટોનીઅમ. ख. પેરી કારડીઅમ. ગ. પ્લુરા

ઘ. મગજનાં સીરસ પડ (ડ્યુરામેટર, પાયામેટર અને આર્કનોઇડ).

૩. સાંધામાં થતું પ્રવાહી-જે સાંધાના પડમાંથી તેને ઉંગેલા-સ્નિગ્ધ અથવા નરમ-રાખવા જરૂર પડતું નીકળતું પ્રવાહી.

૪. ત્વચામાંથી સ્રવતું ચીકણું પાણી જે ચામડીને નરમ અને કુણી રાખવા જરૂરનું છે તે. (પસીનો નહીં.)

સ્રાવ.

મુખ્ય સ્રાવ પસીનો. મ્યુક્સ, પીશાબ, પિત્ત અને કારબોનીક એસીડ વાયુ છે, અને તે ત્વચા, મ્યુક્સ મેમ્બ્રેન, મુત્રપીંડ, યકૃત અને ફેફસાં વાટે નીકળે છે.

ત્વચા.

મોટી ઉંમરના માણસના શરીર ઉપરની બધી ત્વચાની સપાટી લગભગ ૧૨ થી ૧૬ ચોરસ ફુટ થવા જાય છે. ત્વચાની અંદર પસીનો પેદા કરનાર નાની ગોળીઓ છે, (ગ્રન્થીઓ-Sweat glands) જેની સંખ્યા ૨૩૦૦૦૦૦ની છે. અને તેમાંથી દરરોજ અઢી શેરથી ત્રણશેર (૪૦ રૂપીઆ ભારનાં તોલના) પસીનો ચોવીસ કલાકની અંદર છુટે છે.

પસીનો ઘણું ભાગે પાણી છે અને તેની અંદર પુરીયા અને મીઠું એ બે દારૂ જણાય છે. ઊનાળામાં રોગમાં કે થાક વખતે પસીનો પ્રત્યક્ષ જણાય છે. પણ તે શિવાય હર વખત પસીનો થાય છે, પણ તે વરાળ રૂપે અદૃશ્ય રીતે ઊડી જાય છે. અને તેમ થવા ચામડી સાફ હોવી જોઈએ. જો ચામડી સ્વચ્છ ન હોય તો મેલ ત્વચામાં જામી પસીનો ઊડી જતાં અટકાવે છે, પરીણામે તાવ-ચામડીના ઉપદ્રવ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

વાળ.

શરીર ઉપર બધા ભાગ ઉપર (માત્ર હાથની હથેળી અને પગનાં તળીયાં શીવાય) થોડાં યા ઘણાં વાળ હોય છે. માથાં ઉપરના વાળનીજ સંખ્યા ૧૨૦૦૦૦ની લગભગ છે. ઝીણાં રૂવાંટાં જે ઝીણા બારીક વાળ છે તે સાડા ત્રણ કરોડ મનાય છે તેમાં અતિશયક્તિ નથી. વાળ આશરે ૪૦ વર્ષ પછી સાધારણ રીતે સફેત થવા માંડે છે. અને ૬૦ વરસ સુધીમાં લગભગ બધા વાળ સફેત થાય છે. પુરી તંદુરસ્તીવાળાને બધા વાળ તદ્દન સફેત છેવટ સુધી પણ થતા નથી. પણ તેવી જૂજ સંખ્યા નીકળે છે. ચિંતાથી, બીકથી, દીલગીરીથી અથવા તેવીજ ઉગ્ર લાગણીથી થોડા વખતમાં-એકાદ અઠવાડીયામાં અને કોઈક વાર માત્ર એક રાત્રી યા દીવસની અંદર વાળ સફેત થઈ ગયાના દાખલા જણાયા છે.

ત્વચાની ફરજ યા કામ.

ત્વચા ઘણી ઉપયોગી ફરજ બજાવે છે.

- ૧ શરીરમાંથી નકામા ભાગને પસીના રૂપે બહાર કહાડે છે.
- ૨ ફેફસાંની માફક પ્રાણ વાયુ અંદર લે છે અને કાર્બોનીક એસીડ બહાર કહાડે છે. ફેફસાંથી જેટલું આ કામ બજાવાય છે તેના (૬૧) સાક્રમે ભાગ કામ ચામડી કરે છે. એટલે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં પણ ત્વચા ઉપયોગી ભાગ બજાવે છે.
- ૩ જરૂર વખતે શરીરની અંદર શોષણ ક્રિયાનું કામ પણ તે બજાવે છે. તરસ બહુ લાગી હોય અને તાજું મીઠું પાણી પીવા ન મળતું હોય

તો દરીયાના પાણીમાં બીનું કરેલું લુગડું ત્વચા ઉપર રાખવાથી તૃષા શાંત થાય છે.

૪ શરીરની ગરમીનું નિયમિતપણું જળવવાનું કામ ત્વચાનું છે.

૫ શરીરની અંદર બધા ભાગનું રક્ષણ કરવું એ પણ તેનું મુખ્ય કામ છે.

૬ સ્પર્શ શક્તિ એ તેનો ગુણ છે.

ત્વચાનું ઉપયોગીપણું કેટલું છે એ માત્ર એટલા ઉપરથી જણાય છે કે કોઈ પણ કારણથી તે પોતાની ફરજ બજાવી શકતી નથી તો એકદમ મરણ થાય છે. કોઈ માણસના આખા શરીર ઉપર વારનીશ લગાડી ત્વચાનું કામ અટકાવીએ તો તુરત મરણ પામે છે. આ ઉપરથી ત્વચાને સાફ ન રખાય તો કેટલી રીતે તેની ફરજો બજાવવામાં અડચણરૂપ થવાય છે તે સમજવું સહેલું છે.

હર હંમેશ ઓછામાં ઓછું એક વાર સાફ ચોળીને નહાવું જોઈએ. નહાયા બાદ જોરથી દાબી શરીર લુછવું જોઈએ. ચીકાશ દૂર કરવા સાબુ પણ વાપરવો જોઈએ. સારી જાતનો સાબુ ન હોય તો ચીકાશ દૂર કરવાને બદલે ત્વચાનાં ઝીણાં કાણાં ઉલટાં સાબુની ચીકાશથી બંધ થાય છે માટે બરાબર પ્રમાણનો બનેલો સાબુ વાપરવો જોઈએ.

નહાવાથી સજોખમ અટકે છે.

કેટલાએકની એવી માન્યતા છે કે સજોખમ નહાવાથી થાય છે તે જીલ ભરેલી છે. બરાબર ચોળીને નહાવાથી સજોખમ ઉલટું મટે છે. અલબત્ત બહુ ઠંડો પવન શરીર ઉપર નહાતી વખતે આવે તેમ-તેવા વખતમાં નહાવું ન જોઈએ. જો કે આપણા મુલકમાં તો બહુ ઠંડો પવન રહે તેવા અપવાદવાળા જ દિવસો છે.

કપડાં.

કપડાં પહેરવાનો જરૂર બે પ્રકારે છે.

૧ વિનય અને જનસહવાસમાં રહેવાથી અદ્ય જળવવા અને એમ. લોકવા કપડાંની જરૂર છે.

૨ જુદી જુદી રીતુની જુદી જુદી અસરથી ગરમી વધતી ઘટતી અટ-
કાવી શરીરની નિયમિત ગરમી જળવવા તંદુરસ્તી માટે તેની જરૂર
છે. શીયાળામાં શરીરની ગરમી જળવવા જરૂર પડે તેટલાં કપડાં પહેરવાં
જોઈએ પણ ઉનાળામાં તો વિવેક જળવવા જરૂર પડે તેટલાંની જ
જરૂર. બાકી જેમ અને તેમ ખુલ્લું શરીર રાખવું જોઈએ.

શરીરની ગરમી જળવવાની બાબતમાં નામાંકિત ડાક્ટર સેબેસ
ડોરનો અભિપ્રાય એવો છે કે શરીરની ચામડીને ગરમી, ઠંડી સહન કરી,
એક સરખી નિયમસર રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. અને કપડાંથી
જ હવાની ઠંડી-ગરમી અસર રોકવાને બદલે શરીરની કુદરતી ગરમી
આપોઆપ જળવાઈ શકે એવી ટેવ પાડવી જોઈએ.

જેમ ચામડીને હવાની શરદી-ગરમી-સહી-શરીરની નિયમસરની
ગરમી જળવી રાખવા ટેવ પાડશે તેમ ગરમી બહુ સારી રીતે જળવી
શકાશે. ટુંકમાં શરીરની ચામડીનું કામ કપડાં પાસેથી લઈ ચામડીને તુરત
શરદી ગરમીની અસર થાય તેમ પંખાની નકામી ન બનાવશે. પગરખાં પણ
ન ચાલે ત્યારેજ પહેરવાં જોઈએ. જેમ ખુલ્લે પગે ચલાય તેમ સાફ.
કપડાં કેવાં જોઈએ.

- ૧ શરીરના દરેક ભાગના અવયવની ફરજને આડે ન આવે તેવાં એટલે
અવયવ છુટથી પોતાનું કામ કરી શકે તેવાં જોઈએ.
- ૨ શરીરના દરેક ભાગનું ઉષ્ણમાન સરખું રાખે તેવાં જોઈએ.
- ૩ વજનમાં તેની જરૂરીયાત શીવાય વધારે વજનદાર ન જોઈએ.
અને તેમ હલકાં જોઈએ.
- ૪ સરળતાથી ખીલકુલ ટાપટીપ વગર જલદીથી ઉતારાય-પહેરાય
તેવાં જોઈએ.
- ૫ ટાઢ બહુ હોય ત્યારે ભારે જડાં ગરમ કપડાંથી ટાઢ રોકવાના કરતાં
ઝીણાં કપડાં-પણ વજનમાં હલકાંથી વધારે સારી રીતે રોકાય છે.
- ૬ કપડાં સફેત રંગનાંજ ઉત્તમ છે-સાફ રહી શકે છે. રંગવાળાં કપડાં

પહેરવા સારાં નથી. તે મેલાં જણાતાં નથી; તેમ રંગ માત્રમાં થોડે અંશે પણ ઝેર હોય છે.

મુત્રપિંડ.

તેનું મુખ્ય કતવ્ય પેશાબ પેદા કરવાનું અને તે વાટે નિરૂપયોગી ક્ષાર બહાર કઢાડવાનું છે. દર ચોવીસ કલાકે મોટી ઉંમરના માણસને ૫૦ આંહિંસ એટલે આશરે ત્રણ શેર ઉપર થોડો પેશાબ આવે છે. જ્યારે પસીનો વધારે થાય (એટલે કે ગરમીની રૂતુમાં), ત્યારે પેશાબ થોડો ઓછો થાય છે, અને ઠંડી રૂતુમાં જ્યારે પસીનો કમ થાય ત્યારે પેશાબ સહેજ વધે છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે કોઈ પણ કારણસર પિત્તનો સ્ત્રાવ બરોબર થતો નથી ત્યારે પિત્તનાં તત્ત્વો પેશાબ વાટે પણ નીકળે છે.

ચક્રત.

તેમાંથી પિત્ત પેદા થાય છે. આ ચક્રતનું વર્ણન આશરે ૪ થી ૫ શેર (પાઉન્ડ) છે. શરીરની અંદર મોટામાં મોટી ગ્રંથી-ગાંઠ (ગ્લેન્ડ) તે છે. ચોવીસ કલાકની અંદર પિત્ત આશરે અઢી શેર જેટલું પેદા થાય છે. પિત્ત બધો વખત પેદા થાય છે, પણ પાચન ક્રિયા થતી હોય તે વખતે ઘણું પેદા થાય છે. તે નિયમિત રસ્તે બહાર ન નીકળી શકે તો તેથી ઝાડની કબજીબત, માથાનો દુઃખાવો, કમળો વગેરે ઘણાં મરજો પેદા થાય છે.

શરીરની ગરમી.

માણસમાં ૯૮.૬ ફેરન હીટ ગરમી રહે છે. મારા જોવામાં આવ્યું છે કે આપણા દેશમાં ખાસ અંદર કાંઠે (મંગરોળમાં) તો જૂવાનમાં પણ ૯૭ 'નોરમલ' રહે છે. બુદ્ધામાં એટલે ૫૫-૬૦, પછી તો ૯૬ ને કેટલા એકમાં ૯૫ પણ નોરમલ રહે છે. એટલે તે ઉપર તાવ છે એમ ગણવું જોઈએ. સવારના કરતાં બપોરના વખતમાં શરીરની ગરમી તંદુરસ્તીમાં પણ કંઈ વધારે રહે છે, અને તે તફાવત જેમ ઉંમર વધે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં વધારે સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે.

લોહીની વાહિનીઓમાં ફરતા લોહીના ધસારાથી આ ગરમી થતી હોય અથવા કાયમ રહેતી હોય એમ જણાય છે. ૯૬થી ઓછી કે ૧૦૬થી વધારે એ બંને જોખમ બતાવનારી છે. થરમોમીટર કરતાં પોતાનું શરીરજ વધારે ઘટાડે ગરમીની અસર સારી રીતે જાણી શકે છે. અનુભવી વૈદ્યાકટર નાડ તેમજ બીજાં ચિહ્નથી તાવ થરમોમીટર ન બતાવે ત્યારે પણ જાણી શકે છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

જનનેદ્રિય સંબંધી બે બોલ.

મનુષ્યનું ઉમદામાં ઉમદું કૃત્ય પોતા જેવુંજ બાળક પેદા કરવું તે છે. જે ઇન્દ્રીની આવી ઉમદામાં ઉમદી ફરજ “ પોતાથી પોતાને પેદા કરવું ” તે ઇન્દ્રી સંબંધી અજ્ઞાન અથવા તેનો ગેરઉપયોગ કરવામાં આવે તો પરીણામ ખરેખર બહુજ ખરાબ આવે છે.

બચપણમાં અને બુદ્ધાપણમાં સ્ત્રી પુરુષ સંગની લાગણી સ્વાભાવિક રીતે રહેવી નજ જોઈએ. માત્ર જુવાનીમાં (૧૫ થી ૪૫ ચોરસોમાં ને ૨૫ થી ૫૫ મરદમાં) એ લાગણી સ્વાભાવિક છે. તેને બદલે ન્યારે દુધીયા દાંત હજુ ભાગ્યેજ બધા દૂર થયા હોય ત્યાંજ ઢીંગલા ઢીંગલીની માફક લગ્ન કરવામાં આવે અથવા તેમ ન થાય ત્યાં પણ બચ્ચપણમાંજ બચ્ચાંનું લક્ષ તેવા વિષયો ઉપર વાતચીત, રીતભાત, દેખાદેખીથી દોરવવામાં આવે, ત્યાં બચ્ચું પૂર્ણ ખીલવાની આશાજ ખોટી છે. નાની ઉમરમાં માવતરની ફરજ એ છે કે બચ્ચાંને જેમ બને તેમ તે સંબંધી જ્ઞાન નજ થાય તેવું વર્તન રહેવું જોઈએ. એક વાર જ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈતો પછી ખરાબીનો પાયો મંડાઈ ચુક્યો. માટે નાનપણથીજ છોકરાં અને છોકરીઓ અલગ જ રહે એમ થવું જોઈએ. અને કદાચ સાથે રહે તો પણ કેળવણી, રીતભાત, વર્તન અરસપરસ એવી રીતે રાખતાં શિખવવાં જોઈએ કે તેમને તેવા વિષય ઉપર ચર્ચાજ ન કરવી, એટલુંજ નહિ પણ તેવી વાત સાંભળતાં પણ અવિવેક થયો એમ સમજાઇ જવું જોઈએ.

ખોરાક પણ વ્યયપણથી છુટાપણા સુધી એવો મસાલેદાર અને ભારે તેજ હોવો ન જોઇએ કે જેથી લાગણીઓ વશ ન રહેતાં આડે રસ્તે દોરાવામાં મદદ કરે.

પુરૂષ સ્ત્રી કે છોકરાંને જે પુસ્તક વાંચવા મળે તે ઉપર પણ આવી અસરનો આધાર છે.

કસરત સાધારણ રહેવી જોઇએ. દરેક માણસનો અધો વખત કંઈક કંઈક ઉપયોગી કામમાં એવી રીતે રોકાયેલો હોવો જોઇએ કે ખાલી તર્ક કુતર્ક કરવા તક જ ન મળે. ઘર કેળવણી કુટુંબના માણસની રીતભાત-સોખત અને નોવેલ કે તેવાં વાચન ઉપર તેનો બહુ આધાર છે.

અહ્મચર્ય.

આખી જીંદગી પર્યન્ત કોઈ અહ્મચર્ય નજ પાળી શકે, અમુક વખતે વીર્યશ્રાવ થવોજ જોઈએ, ન થાય તો પોતાની મેળે થઈ જાય છે, અથવા મગજ ઉપર ચડી જાય છે, અથવા શરીર ખરાબ થાય છે, એ તદ્દન ખોટી અને ભુલભરેલી હુકીકત છે. તેમ જ કેટલાં એકનું માનવું છે કે કાંબો વખત અથવા આખી જીંદગી અહ્મચર્ય પાળવાથી વીર્ય ઘટી જાય કે નસુંસક થવાય છે, એ પણ તદ્દન ગલત વાત છે. સાધારણ રીતે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં તો ભીષ્મ પિતામહ જેવા અહ્મચારીના દાખલાથી સર્વને જાત છે કે વીર્ય સંરક્ષણના કાયદા અમુદય છે. તોપણ સાધારણ માન્યતા વખતે તેથી ઉલટી તરફ દોરી જાય; માટેજ ખાસ ભાર દઇને જણાવવું જોઇએ કે ખનવું સુશ્કેલ છે, પણ જો બની શકે તો જીવત જગત અહ્મચર્ય પળાય તો ઔર મજબુતી અને તાકાતી-શારીરિક માનસિક અને આત્મિક-અધી જાતની-બની રહે છે. શાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને કહે છે કે આત્મિક-અળ તો અહ્મચર્ય વગર મેળવનારા ફેગટ ફાંફાંજ મારે છે અને વખતનો વ્યય કરે છે. ખરા અહ્મચર્ય વગર ખરી તાકાદ વગર પોતાને

આત્મજ્ઞાન નજ મળી શકે એ સિદ્ધાંત છે, તેવીજ રીતે શરીર સંપત્તિ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રમાણમાં જ મળે છે. બ્રહ્મચર્યનો આધાર મનની દ્રઢ સ્થિતિ ઉપર છે ને તેનો આધાર શારીરિક તાકાદ ઉપર છે; એટલે શરીરની સારી સ્થિતિનો જેમ બ્રહ્મચર્યના ઉપર આધાર છે તેમ નબળાં મનવાળા બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે તે અસંભવિત છે. બહુ ઉપવાસ કરનારાનાં શરીર નબળાં થાય છે તેથી પણ વીર્ય સંરક્ષણ થઈ શકતું નથી. એટલે શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાંજ તપ કરવું જોઈએ; જેથી શરીર ખીલવવામાં ધર્મ કાર્ય પણ વધારે થઈ શકે. તે વિષે એક ઋષિ પતિપત્ની વચ્ચે થએલો સંવાદ કેટલો અર્થસુચક છે તે જણાવવા અંહી ટાંકું છું.

રૂષિ અને તેમનાં પત્ની પુણ્ડ્રીમાં લાંબો વખત રહ્યા બાદ પત્નીએ રૂષિને વીનંતી કરી કે હવે આપની ઉમ્મર અરધી મઠ છે તો મને રતુદાન આપો તો ઠીક. રૂષિને રત્યતું ન હોતું તો પણ રતુદાન આપ્યું અને એક સારા પુત્રનો જન્મ થયો. અમુક વખત પછી રૂષિ પત્ની જ્ઞાની હતાં તો પણ બીજા પુત્રની ઇચ્છા થતાં ફરી વીનવતાં રૂષીએ જણાવ્યું કે પત્ની શું તારાથી અજ્ઞાત છે કે એક પુત્ર પેદા કરતાં મારું ચોથા ભાગનું આયુષ્ય ગુમાવ્યું છે અને ધર્મ કાર્યમાંથી એાછું થયું છે, છતાં હજી તું તેવો આગ્રહ રાખે છે? તારી મરજી હોય તો રતુદાન આપું પણ તારે સમજી રાખવું કે દરેક રતુદાને મારું ચોથા ભાગનું આયુષ્ય એાછું થાય છે. રૂષિપત્ની પણ સમજી હતાં અને આગ્રહ ન કર્યો. જે પુત્ર થયા હતા તે તેના પિતા જેવા જ વિદ્વાન હતા.

સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળનારને નીચેના ઉપર ધ્યાન રાખવાથી તે પાળવા મદદ થાય છે.

૧ દૃઢ સંકલ્પ કે ઇચ્છા—જેવી ઇચ્છા દ્રઢ થઈ તેવી તાકાદ મેળે મળે છે. કોઈ અસ્વચ્છ વિચાર મગજમાંજ આવવા ન દેવો. આવે તેવો કાઠી બીજા તરફ લક્ષ ફેરવવું; જેમ જેમ તે તરફ દ્રઢ મન રહેશે તેમ તેમ એાછા વિચાર આવશે, અને આખરે સારા વિચારમાંજ મન સ્થિર રહેશે, એટલે પહેલું માનસિક બ્રહ્મચર્ય દ્રઢ કરવું.

૨. ખોરાક—

અન્ન તેવો ઓડકાર અને આચાર તેવા વિચાર એ વાક્યમાં ખરો અર્થ સમાએલો છે.

સાત્વિક અન્ન-થોડા પ્રમાણમાં લેવું એટલે સ્વાભાવિક મન શાંત રહેશે. અહન્યય પાળવાની ઈચ્છા રાખનારે સારા તેમજ મસાલેદાર ખોરાકનું સ્વપ્ન પણ ન લાવવું. વખતે ખાવા જરૂર પડે તો તેમાં પુરી અનુરતી ન રાખવી; પણ અનતાં સુધી તે ખાવા તરફ વૃત્તિ ન જ રાખવી એ ઉત્તમ છે.

૩. કસરત—

નિયમિત કસરતથી શરીરને કસવું. કસરત કરવાથી અહન્યય પાળવા ખલેલ પહોંચે છે એ હકીકત ખોટી છે. ઉલટા બધા ભાગની સાથે વીર્ય સંરક્ષણ થવા નળીઓને તાકાદ મળે છે એટલે સારી રીતે વીર્ય સચવાય છે.

૪. નહાવું.

હર હમેશ એક વખત નહાવાથી મદદ મળે છે.

૫. ધર્મ તરફ લક્ષ—

શુદ્ધ અંતઃકરણપૂર્વક પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના અને તેણે અતાવેલી ફરજો તરફ ખરી લાગણીથી વર્તન એ પણ અહન્યય પાળવા મદદ કરે છે. ધર્મથી એક જાતની દ્રઢતાની મદદ મળે છે અને તેથી ધારેલી મુશ્કેલી ખર આવે છે.

૬. રોકાએલા રહેવું—

શરૂઆતમાં જ્યારે અહન્યય પાળવા હજી આદત પડી નથી એટલે દ્રઢ સંકલ્પ છતાં વખતોવખત વિષય તરફ મન જાય છે ત્યારે હમેશાં ખીજા કામમાં રોકાએલા હોવાથી અથવા છેવટ એકાંતમાં રહેવાની તક ન લાવવાથી પણ એ સંકલ્પને દ્રઢ થવામાં મજબુતી મળે છે; એટ-

હુંજ નહીં પણ ખમે તેવા દ્રઢ સંકલ્પવાળાને માટે પણ એકાંતવાસ ખુરી ચીજ કહેલી છે.

પંચતંત્રમાં ચોરત માટેજ કહેલો શ્લોક અંહીજ જણાવું છું; એ શ્લોક પુરૂષ અને સ્ત્રી બન્નેને એક સરખો લાગુ પડે છે.

રહો નાસ્તિ ક્ષણો નાસ્તિ નાસ્તિ પ્રાર્થયિતો નરઃ

તેન નારદ નારીણાં સતીત્વમુપજાયતે ।

ખાનગી જગ્યા ન હોય, વખત ન હોય, અને ઈષ્ટ અથવા સંકેત થયેલો પુરૂષ (અથવા પુરૂષને સ્ત્રી) ન હોય, તોજ હે નારદ સ્ત્રીનું (પુરૂષનું) પણ સતીત્વ (અહમચયપણું) સચવાઈ શકે છે.

આ જગ્યાએ જણાવવું જોઈએ કે એક એવી ખોટી માન્યતા છે કે જેમ પિશાબ ઝાડો પસિનો ખરાખર ન નીકળે તો રોગ થાય તેમ વીર્ય પણ અમુક વખતે નીકળવુંજ જોઈએ, જે ન નીકળે તો તે તુક્ષ્ણન કરે; એ માન્યતા તદ્દન ભૂલ ભરેલી છે. ઉલટું વીર્યનો તો શરીરમાં જેમ વધારે સંગ્રહ થાય તેમ શરીરની તાકાત વધે ને શરીર વધારે સુદૃઢ થાય છે.

પ્રકરણ છઠું.

ખોરાક.

શરીરની અંદર દરેક ભાગની કુદરતી ઘટ થતી રહે છે. તે ઘટ પુરી કરવા જે ચીજે શરીરમાં લેવામાં આવે છે તેને ખોરાક નામ આપી શકાય. શરીરની વધઘટ માટે પ્રવાહી, નક્કર કે વાયુરૂપે જે ચીજ લેવામાં આવે છે તે બધાનો સમાવેશ ખોરાકમાં થાય; તોપણ અહીં આપણે નક્કર અને પ્રવાહી જેને ખોરાકમાં ગણીએ છીએ તે વીધે બોલીશું.

ખોરાકના પ્રકાર, મુખ્ય પ્રકાર.

૧ ચીકાણવાળા એટલે આલ્બ્યુમીનસ કે નાઇટ્રોજનસ પદાર્થ.

૨ સ્વાચ્છ-સ્પ્રકરવાળા પદાર્થો.

૩ તેલી અથવા ચરબીવાળા પદાર્થો.

૪ નિરિન્દ્રિય પદાર્થો અથવા ઈન્ઓર્ગેનીક.

૧ ચીકાશવાળા પદાર્થો.

બેદાંતી સફેતી એ માંસાહારી ખોરાકમાં અને ઘઉંનું ચીકાશવાળું સત્ત્વ (Albumen), દરેક દાળની અંદર રહેલાં ચીકાશવાળાં તત્ત્વ, દુધમાં રહેલું ચીકાશવાળું તત્ત્વ, આ બધામાં રહેલાં ચીકાશવાળાં તત્ત્વો —જે માંસના લોચા, મગજ, જ્ઞાનતંતુ માંસપિંડો એટલાને પોષણનું મુખ્ય સાધન છે તે આવા ચીકાશવાળા પદાર્થોમાંથી મળે છે અને એ બધા ભાગોની નવી બનાવટ પણ તેજ તત્ત્વોમાંથી થાય છે.

૨ સ્ટાર્ચ અને સાકરવાળા પદાર્થો.

તેમાં મુખ્ય સ્ટાર્ચ અને સાકર છે. સર્વ લીલોત્રી, દાણા, અને ઘણાંખરાં ફળની અંદર સ્ટાર્ચ હોય છે. કેટલાએકમાં જેમ કે ઘણી જાતના દાણાની અંદર અને બટાટા સુરણ વીગેરેમાં સ્ટાર્ચ બહુ જથ્થામાં હોય છે,—તે એટલે સુધી કે લગભગ તે ચીજનો ૨/૩ અથવા ૩/૪ (જે તૃતીયાંશ અથવા પોણા) ભાગ વજન સ્ટાર્ચ તેની અંદર હોય છે. દરેક ચીજનો સ્ટાર્ચ જુદી જુદી જાતનો હોય છે. મુખ્ય તફાવત એ છે કે દાણાનાં અંદરના સ્ટાર્ચ કરતાં લીલોત્રીની અંદરનો સ્ટાર્ચ હજીમીયતમાં વધારે સખ્ત છે. સ્ટાર્ચના કણની આસપાસ એક પડ હોય છે તે રાંધવાથી ગળી જાય છે, તેમ પાકાં ફળમાંથી પણ ગળી જાય છે, એટલે નરમ થઈ જાય છે અને ત્યારબાદ સ્ટાર્ચ હજીમ થાય છે. તેટલા માટે એટલે ઉપરનું પડ ગળી જવા માટે અથવા છુટી જવા માટે દાણાને રાંધવાની જરૂર છે. કાચાં ફળ ખાવાથી અસ્થિર ન હજીમવાનું કારણ પણ એજ છે કે તેની ઉપરનું પડ બરાબર ગળી ન જવાને લીધે પચવામાં અડધું રહે છે.

સાકર અથવા ખાંડ (શુગર) ની ઘણી જાત છે.

મુખ્ય શેરડીમાંથી બનતી કેન શુગર, ફળ અને દ્રાક્ષમાંથી બનતી ગ્રેપ શુગર, દુધમાંથી બનતી મીલ્ક શુગર: આ ત્રણેમાં સૌથી મીઠી કેન શુગર છે. પણ તે પચવે બીજા કરતાં ભારે છે. સહુથી ઓછી મીઠી મીલ્ક શુગર છે, અને પચવે સહુથી સહેલી ગ્રેપ શુગર છે. આ સાકરનો ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનો છે. એટલે શરીરનું બળતણ અથવા ગરમી પેદા કરનાર સાકર છે.

ચરખી અથવા તૈલી પદાર્થો.

મુખ્ય ઘી અને તેલ છે. દુધમાં પણ તે છે. તેનો ઉપયોગ પણ સાકરની માફક ગરમી પેદા કરવાનો છે.

નિર્ચિદ્રય પદાર્થો.

કેટલાએક ક્ષારો ખોરાકમાંથી બહુ નાના પ્રમાણમાં મળી આવે છે—જેવા કે પોટાશ સોડા અને લાઇમના ફાસ્ફેટો તેમજ તેના ક્યોરોઇડઝો.

આ શિવાય ખોરાકની અંદર પોષણ ન કરે તેવા ભાગો પણ મળી આવે છે. આવા ભાગોમાંના કેટલાએક જોકે પોષણ કરનાર નથી. તોપણ બહુ ઉપયોગના છે. એક તો ખોરાકનો જથ્થો પુરતો લેવાયો છે એમ જણાવવાને, બીજું તેના ઘસારાથી જઠરમાં અને બીજા ભાગોમાંથી રસ પેદા કરવાને; અને આવાજ કારણથી આગળ કહેવાઇ ગયું છે તેમ બહુ ઝીણા મીઠમાં દબેલા લોટ કરતાં ઘંટીમાં દબેલો લોટ રોટલીના રૂપમાં સહેલાઈથી પચે છે.

આ તત્ત્વો ખોરાકમાં કેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ.

ઘણા પ્રયોગો ઉપરથી નક્કી થયું છે કે ખોરાકની અંદર જો ચીકણવાળો એક ભાગ હોય તો સાકરવાળા ભાગોના સાત ભાગ જોઇએ. (સ્ટાર્ચ, શુગર અને ચરખી બધા ભાગોના). બધા ખોરાકની અંદર માત્ર ઘણું એકજ એવી ચીજ છે કે જેની અંદર આ પ્રમાણ બરાબર જળવાયેલું છે. બીજા દરેકની અંદર પ્રમાણ કોષ્ટકમાં એકનું વધારે તે

બીજામાં બીજાનું વધારે એમ જોવામાં આવે છે અને તેથી ખોગકોમાં એકની સાથે બીજાને મેળવવાની જરૂર પડે છે. જેમ કે ચોખ્ખામાં ચીકાશવાળો ભાગ બહુ થોડો છે તો તેની સાથે મગ કે તુરતી દાળ મેળવી ખીચડી બનાવવામાં આવતાં બન્ને પ્રમાણુ જોષ્ઠતા પ્રમાણુમાં આવે છે. તેવીજ રીતે માંસાહારીઓ આવલ સાથે શેરવો અથવા મચ્છી મેળવી ખાય છે. જુદી જુદી વાનીઓની બનાવટ અને મેળવણુ કાંબા વખતના અનુભવે એવી થઈ ગઈ છે કે બન્ને જોષ્ઠતા પ્રમાણુમાં આવી જાય છે.

ખોરાક સંબંધે કેટલીક થતી અગત્યની ભુલો.

ખોરાકના સંબંધમાં અજ્ઞાનને લઈને, સ્વાદમાં બહુ તણાઈ જવાથી, કાંબા વખતની ટેવથી, અજ્ઞાન માવતરો તરફથી તે સંબંધી પૂરતી કાળજી ન રાખવામાં આવતી હોવાથી, જૂવાનીના જોરમાં, અરસપરસની ચડસાચડસીમાં સાધારણુ રીતે જમતી વખતે બહુ આગ્રહ કરવાની ટેવથી અને એવાં બીજાં હજારો કારણથી ખોરાક સંબંધી થતી ભુલોનું વર્ણન પુરેપુરું કરવાનું લગભગ અસંભવિતજ ગણાય, તોપણ થોડીએક ભુલો બતાવવા અહિં પ્રયાસ કર્યો છે.

૧. ભુખ એ દરેક વખતે કેટલો અને કેવો ખોરાક લેવો એ અચુક બતાવે છે એમ ધારવું એ એક ભુલ છે. ખોરાક અને તંદુરસ્તી વચ્ચે એટલો બધો સંબંધ છે કે ખરી ભુખ છે કે ખોટી તે નક્કી કર્યા વગર ખાવાથી નુકશાનજ છે. કેટલીવાર અમુક રસોઈ આજે સારી થવાની છે અથવા અમુક એક ચીજના સ્વાદનું વર્ણન કરે કે તુરત બહુ ભુખ લાગી છે એમ વૃત્તિ થાય છે, જે માત્ર કૃત્રિમ છે. એટલે માત્ર ભુખના લાગણી થવી એનું નામ ખરી ભુખ નથી, પણ શરીરમાં ખોરાકની ખરી જરૂરને લીધે ખોરાક લેવા ખરા મનથી જે વૃત્તિ થાય તેનું નામ ભુખ છે, અને તેવે વખતે ન ખાવાથી ઉલટું નુકશાન છે. બીજી તરફ ભુખ હોય છતાં ડરીને જરૂર જોઈતું ન ખાવું એ પણ તેટલુંજ બેહુકું

છે. જાણી જોઇને ઓછું ખાવાથી હરહમેશ ઓછી ભુખ લાગે છે, સરીર વધારે વધારે ક્ષીણ થાય છે અને પછી ખરી ભુખ લાગતીજ નથી. ટુંકમાં સાધારણ સમજનો ઉપયોગ કરી ખરી ભુખને ન રોકવી અને કૃત્રિમ પેદા થએલી કે કરેલી ભુખને ખરી ન ગણવી એ જરૂરનું છે.

૨. મંદવાડમાં જ્યારે દરદીને ભૂખ બહુ ઓછી લાગે છે અથવા તદન અંધ હોય છે ત્યારે સ્વાદિષ્ટ ચીજો અથવા ખીજું કંટક બટક આપીને ખાવાને આગ્રહપૂર્વક લલચાવવું એ પણ એક ભુલ છે.

મંદવાડની અંદર માત્ર સાદો ખોરાકજ દેવાથી ફાયદો છે. મંદવાડમાં ખાસ કરીને તાવમાં જ્યારે ભુખ નથી લાગતી ત્યારે તેનો અર્થ એમજ કરવાનો છે કે ખોરાકની જરૂરજ નથી.

દિલગીરી એટલીજ છે કે ખાસ તેવે વખતે દરેક સંબંધી અથવા મિત્ર ખાવાને આગ્રહ કરે છે. તેથી દરદીને કેટલું નુકશાન છે તે તેઓ સમજતાં નથી. કુદરત જ્યારે ખુલ્લી રોતે ના કહે છે, દરદી હાથ જોડી આંખમાં આંસુ લાવી ખાવાને ના કહે છે, તે વખતે “ભાઈ અન્ન સમા પ્રાણ છે. ચાલે! થોડુંક તો લ્યો: આ જેન કચવાય છે. આ તારો નાનો છોકરો સામું જોઈ રહ્યો છે ને ખવરાવવા આતુર છે; થોડું લ્યો.” આવા આગ્રહથી ખવરાવી દાકતર આવે ત્યારે, “કંઈ ખવાતું નથી, તમે કંઈ ખવરાવી પછી જાઓ તો શીક ” એમ આગ્રહ કરવો, એટલુંજ નહીં પણ દાકતરને પણ આગ્રહમાં સ્મરેલ કરી ખીચારા દરદીની જે સ્થિતિ થાય છે-તેની તબીયતની જે ખરાબી થાય છે તેના કાંઈજ ખ્યાલ ન કરવો એ મોટીજ ભૂલ સમજવી. ભવિષ્યમાં રસ્તો તો થાય પણ આવી જાતની અંધ પરંપરા ચાલ્યા કરે તો ઘણુંજ ખોટું કહેવાય.

ફરી એકવાર ખુલ્લા શબ્દોમાં જણાવું છું કે ભુખ ન હોય ત્યારે હરમીજ આગ્રહ કરો કંઈ ન આપશો તો દરદીને વહેલો આરામ થશે.

૩. બચ્ચાંઓને ચરખી અને સાકર બહુ મોટા પ્રમાણમાં આપવાં જોઈએ એમ ધારવું એ પણ એક ભુલ છે.

સાધારણ રીતે બચ્ચાંને ગળપણ ઉપર પ્યાર હોય છે અને થોડું ગળપણ જરૂરનુંજ છે. પણ આખો દીવસ હાથમાં ખાવાનું હોયજ. અરે સુતી વખતે પણ હાથમાં મીઠાઈ રાખીનેજ સુવાય અને હાથમાંથી પડી જાય તો નિદ્રામાંથી પણ જાગી જવાય. જાગતાં તો ચોવીસ કલાક મોઢામાં ઓરાયાંજ કરે અને તે બધી મીઠાશજ. પરીણામે પેટ ચડે, દાંત બગડે, હાથ પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી થાય અને છોકરું લેહી લેતું નથી એ ફરીયાદ તો ઉભીજ રહે. આ પરીણામ મીઠાશનાં છે એમ કહેતાં “ન ટોકશો છાકરાંને” એમજ જવાબ; ત્યાં બીજો બોધ શું ઉપયોગનો ?

સાધારણ ખોરાકથી રહેનારાં બચ્ચાંની તંદુરસ્તી હંમેશાં સારી રહે છે અને સારી તંદુરસ્તી રાખવા એજ ઉપાય છે.

૪ પોષણ અને હજમીયત માટે હરહંમેશ ખોરાકની જુદી જુદી વાનીઓજ જોઈએ એમ માનવું એ પણ એક ભુલ છે.

હરહંમેશના સાધારણ ખોરાકથી જે ભુખ લાગે છે તે જુદી જુદી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓથી લાગતીજ નથી. અલગત એકનો એક ખોરાક બહુ લાંબો વખત ખાવો એમ કહેવાનું નથી; પણ તુરતાતુરત ખોરાકની ચીજો બદલાવવી અને ખોટા સ્વાદથી ભુખને લલચાવી હંમેશને માટે ભુખને ખરાબ કરવી એજ માત્ર વખતોવખત વાનીઓ બદલાવવાનું પરીણામ છે. મોટા શ્રીમંતોમાં ભુખ ન લાગવાનું કારણ વધારે પડતો સ્વાદજ છે.

૫. મગજનું કામ કરનાર, વિદ્યાર્થીઓ, વકાલો, બેસારૂઓ (માત્ર બધો વખત બેસી રહી કામ કરનારા દરજ્જા મેચી વગેરે)ને પણ હરફર કરી કામ કરનારા જેટલાજ ખોરાકનો જરૂર છે એમ માનવું એ પણ એક ભુલ છે.

આગળ જાણવાઈ ગયું છે કે મગજનું ત્રણ કલાકનું કામ તે શારીરિક દશ કલાકની બરાબર છે, અને તેથી તેવાઓને પણ પુરતા ખોરાકની જરૂર છે. અલગત ખોરાક પૌષ્ટિક હોવો જોઈએ અને તેથી પ્રમાણમાં ફેર હોય એ અલગ વાત, પણ તેમને થોડા ખોરાકની જરૂર છે એમ નથી.

૬. ભારે ખોરાક એટલે બહુ ઘીવાળો કે બહુ મસાલાવાળો ખોરાક બહુ તાકાદ આપનાર છે એમ ધારવું એ પણ એક ભુલ છે.

ખોરાકમાં તાકાદ આપનારી શક્તિ તેના હજીમીયપણા ઉપર આધાર રાખે છે. જે ખોરાકની અદર જરૂરનાં તત્ત્વો બરાબર પ્રમાણમાં છે તેજ તાકાદ આપનાર છે. ખાંધેલું પચી લોહી વાટે જરૂરીયાત ભાગ પુરા પાડે તેજ તાકાદ આપનાર છે. આકી ઘી, સાકર, મસાલાઓમાં તાકાદ નથી. તેવીજ રીતે બહુ ખોરાક લેવાથી તાકાદ આવે એમ પણ સમજવાનું નથી. તેથી ઉલટી નબળાઈ આવે છે. અકાન્તીઆપણું એ મોત વહેલું લાવવાનો એક સહેલો રસ્તો છે.

ખોરાક બહુ લેવાથી જેમ બહુ નિદ્રા આવી સુસ્ત બનાય છે તેમ કેટલીકવાર તે અનિદ્રા પણ પેદા કરે છે.

પાણી.

તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર-અસ્વચ્છ પાણીથી થતી હાનિ.

જો સ્વચ્છ હવાને બાદ કરીએ તો એટલું ચોક્કસ છે કે કુદ-રતની અંદર પાણી જેટલું બીજું કોઈ તત્ત્વ જીવનશક્તિ માટે ઉપયોગી નથી. પાણી વગર માણસ બહુ જીવી શકે નહીં, પણ એકલાં પાણી ઉપર માણસ કંઈક લાંબો વખત કાઢી શકે. પાણી દાણા વનસ્પતિ એ બધાની અંદર પણ છે. જો તેવામાંથી પાણી દૂર કરવામાં આવે તો તેવા નક્કર પદાર્થ ઉપર જેટલી જીંદગી નભે તેના કરતાં એકલાં પાણી ઉપર વધારે લાંબો વખત ટકી શકે. જો કે

શરીરની અંદર પોતે કંઈ બનાવટમાં લાગ લેતું નથી તોપણ જીવન-શક્તિનાં બધાં કાર્યો કરવા તે ઉપયોગી છે.

લોહી ફરતું રાખવામાં પાણી ઉપયોગી છે એટલું જ નહીં પણ તેની અંદર પોષણનાં બધાં તત્ત્વો શરીરના ઉપયોગમાં લેવાય છે અને નિષ્પયોગી વસ્તુઓ તે વાટે જ દૂર કરવામાં તે સહાયબૂત થાય છે. પાણીની બધી ચીજમાં પ્રસરવાની એવી સરસ રીત છે કે બહુ નાનામાં નાની બારીક નળીઓમાં પણ પસાર થાય છે અને ગમે તેવા ભાગ સોંસરું બહાર નીકળવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે.

તરસ

શરીરમાંથી પાણી ઘણું રસ્તું બહાર નીકળતું રહે છે. સુકી હવા ફેફસાંમાંથી પસાર થાય ત્યાંથી બીનાશ તે સોસી લે છે. ત્વચા વડે બાષ્પીભવન થઈ કેટલુંક પાણી નીકળી જાય છે. તેજ પ્રમાણે મુત્ર પિંડ વાટે પણ પાણી શરીરના નિષ્પયોગી ક્ષાર લઈ નીકળી જાય છે. આડા વાટે પાણી જાય છે એ તો સ્પષ્ટ છે. પાણી કેટલું બહાર નીકળી જાય છે તેનો અંદાજ કહાડતાં એમ જણાયું છે કે દરેક માણસના શરીરમાંથી જુદા જુદા રસ્તા વાટે દરેક ચોવીસ કલાકમાં આશરે સાડા સાત શેર પાણી નીકળે છે. અને તે પુરું પાડવા કુદરત પાણીની તરસ લગાડે છે. તરસ લાગવાનું ત્યારે કુદરતી કારણ સમજવામાં આવશે અને જુદી જુદી રીતમાં જુદા જુદા સંજોગોમાં વધારે ઘટાડે તરસ લાગવાનું એક કારણ સમજવામાં આવશે. આ તૃષ્ણ પાણીથી જ ભરે છે. બીજા પીણાનો ઉપયોગ જેટલું પાણી તે પીણાની અંદર હોય તેટલો જ છે. અને તે શિવાય જે તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારી ચીજ પીણામાં હોય છે તેટલે દરજે તે પીણાં નુકશાનકારક છે.

ઉષ્ણમાનનું નિર્ચામતપણું જાળવવાનો આધાર પણ પાણીના વરાળ રૂપે, પસીના રૂપે શરીરમાંથી નીકળી ગરમી ઓછી વધુ થવા ઉપરજ છે. બહારની ગરમી જ્યારે વધારે હોય છે ત્યારે પસીનો થાય છે અને શરીરને

વધારે ગરમ થતું અટકાવે છે. અંદર ન્યારે ગરમી હોય છે ત્યારે પાણીનું અંદરથી બાષ્પીભવન થઈ ગરમી ઓછી થાય છે. આ બે ક્રિયા-થીજ માણસ જીદા જીદા ગરમ ઠંડા દેશમાં રહી શકે છે અને શરીરનું એક સરખું ઉષ્ણમાન જાળવી શકે છે.

મગજનો દરેક વિચાર શરીરના કોઈક ભાગની હીલચાલ અથવા દરેક શારીરિક કૃત્ય એ અધું શરીરના કંઈક ભાગના નાશથી પેદા થાય છે અને તે નાશ થએલો ભાગ શરીરમાંથી દૂર કરવા પાણી બહુ ઉપયોગી છે. તે ભાગ પાણીમાં ગળી ગયા પછી યદૃત, મૂત્ર પિંડ ત્વચા એ વડે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. પાણી પીવાનો છુટથી ઉપયોગ થાય તો તેથી શરીરના ભાગ સારા બદલાઈ જાય છે. પુષ્કળ પાણી પીવાથી પોષણને શરીરના દરેક ભાગમાં શોષણ થવા પણુ મદદ થાય છે.

લોહી સુધારનાર તરીકે સર્વ દવા કરતાં પાણી સહુથી ઉપયોગી છે. પાચનશક્તિમાં પણ તેની હાજરીથી બહુ સારી મદદ થાય છે. શરીરમાંથી ગરમી દૂર કરવા ઘસારાથી નાશ થએલા ભાગ દૂર કરવા પાણી ઉપયોગી છે.

શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ કેટલું છે અથવા શરીરના દરેક ભાગની અંદર કેટલું પાણી છે તે નીચેના પત્રક ઉપરથી જણાશે.

૧૦૦૦ ભાગની અંદર પાણીનું પ્રમાણ.

આખા શરીરમાં	૭૦૦	પિત્ત ૮૮૦	પસીનો ૯૮૬
દાંત	૧૦૦	સ્તનનું દુધ ૮૮૭	
હાડકાં	૧૩૦	ચુંક, લાળ ૯૯૫	
માંસના લોચા	૭૫૦	ગ્રેન્ડીઆટીક રસ ૮૦૦	
મગજ	૭૮૯	પીશાબ ૯૩૬	
લોહી	૯૬૦-૭૦	જંદર રસ ૯૭૫	

સ્વચ્છ પાણી.

વરસાદમાંથી પડતું પાણી જે સ્વચ્છ વાસણ અથવા જાંબામાં

એકઠું કયું હોય તો તે કુદરતમાં મળતાં સર્વ પાણીમાં શ્રેષ્ઠ છે. તોપણ આ પાણી પણ મોટા શહેરમાં એકઠું કરવામાં આવે તો તેમાં શહેરની વપરાશની ચીજો જે હવામાં હોય છે તે મળેલી આવે છે એટલે તે પણ અસ્વચ્છ હોય છે. જેમ કે મોટી મીઠો હોય ત્યાંનું પાણી ધુમાડવાળું જણાય છે. ઝરા, કુવા, તળાવનું પાણી જે જગ્યામાં તે હોય છે તેની અંદરની અસ્વચ્છતાવાળું હોય છે.

પાણીની અસ્વચ્છતા નક્કી કરવા સાધારણ રીતિનો ઉપયોગ બહુ જરૂરનો થઈ પડે છે, તેથી તેવી રીત જણાવવામાં આવે છે.

જે પાણી તપાસવું હોય તે એક સ્વચ્છ ખાટલીમાં ભરી તેમાં પરમેંજેનેટ ઓફ પોટેશની થોડી કણી નાખી હલાવવું. હલાવવાથી જે કીરમણ રંગ થઈ જાય અને તે તેવોજ રહે તો જાણવું કે પાણી સ્વચ્છ. રંગ ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ સુધી મોજો પડ્યા વગર તેવોજ રહેવો. જોઈએ. જે રંગ જતો રહે તો જાણવું કે પાણીની અંદર નુકશાનકારક સેન્દ્રિય ચીજ છે અને તેથી તે શુદ્ધ કર્યા વગર વપરાશમાં લેવું નહીં.

પાણીને બરાબર ગાળવું જોઈએ. વધારે સારી રીત તો જેમ જેનો કરે છે તે એ છે કે પાણી ગોળામાં રાતવાસી રહેવા દઈ સવારમાં બીજા ગોળામાં હલાવ્યા વગર ગાળી લેવું. રાત રહેવાથી પાણીની અંદરની અસ્વચ્છ ચીજ તળીએ ખેસી જશે. પછી નીચેથી ન હલે તે રીતે ધીમે ધીમે બીજા વાસણમાં સારાં ઘાટાં કપડાંથી ગાળી લેવું. પાણીનું ગરણું બરાબર સાફ ન રહે તો ઉલટો પાણીમાં કચરો વધે છે એ તો દેખીતું છે. માટે નામ ખાતર ગાળવાથી ફાયદો નથી.

પિવાના પાણીને શુદ્ધ જન્તુ વગર કરવાનો એક સહેલો રસ્તો એ છે કે પ્યાલા એક પાણીમાં (આશરે ૨૫ રૂ. ભાર પાણીમાં) અરધા નાના ખાટા લીંબુનો રસ નાખી અરધા કલાક બાદ પીવું. તેમ કર્યાથી તે તદ્દન જન્તુ વગરનું શુદ્ધ થાય છે. ખાસ કરીને ન્યારે શહેરમાં કોઈ કાલેરા જેવો ચેપી રોગ ચાલતો હોય ત્યારે આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી ચેપમાંથી બચી જાય છે.

મકરણ સાતમું.

રોગ અને તેની ખરી દવા.

ઝાકતરની ગેરહાજરીમાં રોગ માટે દવા શું થઈ શકે અને તે કેવી રીતે કરવી તે વીષેજ અંહી કહેવામાં આવશે.

રોગ એ શું છે? આ સમજવા માટે પહેલાં તંદુરસ્તી એ શું છે એ જાણવું જોઈએ. તંદુરસ્તી એ શરીરની એ સ્થિતિ છે કે જેની અંદર દરેક અવયવ પોતાનું કામ આપણું ધ્યાન ખેંચાયા વગર પોતાથી બરાબર બજાવે છે. સર્વ અવયવો એક સરખી રીતે આખા શરીરનું કામ સ્વસ્થ રીતે ચલાવે છે તે સ્થિતિને તંદુરસ્તી કહેવાય છે. દાખલા તરીકે ખબર પડ્યા વગર અથવા દુઃખ અથવા મહેનત થયા વગર શ્વાસ ચાલે છે, ખોનક હજમ થાય છે, ઝાડો પેશાબ પસીનો રીતસર આવે બનય છે, શરીરનું ઉષ્ણમાન બરાબર જળવાય છે. ટુંકામાં દરેક અવયવ નિયમિત રીતે કામ કર્યા છતાં તેનું જ્યારે આપણને લાન થતું નથી અને એક સંખ્યા માફક નિયમિત દરેક કાર્ય બરાબર જે સ્થિતિમાં થયા કરે છે તેને તંદુરસ્તી કહેવાય છે.

આ બરાબર સમજના પછી આવી સ્થિતિ કોઈવાર કાંઈ અડચણ કરનારા કૃત્યથી અટકે છે એટલુંજ નહીં પણ વખતે વધે છે, ઘટે છે, અવયવની રચનામાં ફેર પડે છે અને દુઃખ એવેની એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્થિતિને રોગ કહેવાય છે, એટલે રોગની ટુંકામાં વ્યાખ્યા—શરીરના અવયવનાં કૃત્યમાં ખામી, અથવા તે અવયવોની રચનામાં ખરાબી એનું નામ રોગ છે. જ્યારે શરીરના કોઈ ભાગ તરફ આપણું લક્ષ ખેંચાય છે એટલે દુઃખે છે અથવા તે ભાગમાં કંઈક થાય છે કે પોતાની ફરજ બજાવવાનું લાન કરાવે છે ત્યારે તે ભાગ અસ્વસ્થ અથવા રોગી છે એમ સમજાય છે.

તંદુરસ્તીથી વિરુદ્ધ રોગ છે. તંદુરસ્તી એ કુદરતી સ્થિતિ છે. રોગ એ ભુલનું પરીણામ છે. ખરી રીતે જોઈએ તો રોગ એ કાંઈપણ થએલ ભુલ સુધારવા કુદરતનો યત્ન છે. દાખલા તરીકે કાંઈપણ અપાચ્ય ચીજ પેટમાં નાંખવાથી ઉલટી થાય છે; અંહી ઉલટી એ થએલી ભુલને સુધારવા કુદરતનો યત્ન છે.

રોગ મટાડવાના રસ્તા.

ભુના વખતથીજ રોગ મટાડવા જુદા જુદા રસ્તા ચાલુ છે. દવા કરનારાઓ રોગને જે જે રીતે સમજ્યા તે તે રીતે તેઓએ ઉપચાર કરાવ્યા છે. અમુક રોગની લાંબા વખતથી એકજ રીતે દવા કરવી જોઈએ એવો ખ્યાલ ધીમે ધીમે બંધાય ગયો છે. કંઈ કંઈ રીતો સારી અને વાજબી અને કંઈ કંઈ ખરાબ તે વીષે ચર્ચા કરવા જરૂર નથી. માત્ર રોગ અને તેના ઉપચાર ખરી રીતે કેમ સમજાય અને કેમ લેવાય તે સમજાવવાજ યત્ન થશે. જે જે જુદી રીતો આજના વખતમાં અજમાવાય છે તેના મુખ્ય ચાર વર્ગ પાડી શકાય ૧ કૃત્રિમ કૃતિ. ૨ એકજ કૃતિ-સર્વ રોગ માટે ૩. રોગની મુદત દરમિયાન માત્ર તે પુરી થતાં સુધી સંભાળ. ૪ શુદ્ધ સિદ્ધાન્તથી સાબીત થએલી કૃતિ.

૧ કૃત્રિમ રીતિ (Artificial method).

આ રીતિમાં અમુક રોગ ઉપર અમુક દવા આપવીજ જોઈએ એમ માનવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે “એલોપાથીક” વિદ્યા આ છે. શરીરની અંદર કાંઈકે દાખલ થવાથી રોગ થાય છે અને તેને દૂર કરવા તજવીજ કરવી તે તેનો ઉપાય છે એમ મનાય છે. આ રીતિથી શરીર બહુ નાંખાઈ જાય છે. શરીરને ચીરી ખોલાવવાનું, બ્લીસ્ટર મારવાનું, બહુજ જલદ જુલાખ આપી શરીર ધોઈ નાંખવાનું વીગેરે રીતિઓ વપરાય છે. દરદીની સહન કરવાની શક્તિ પ્રમાણે જલદ ઉપચાર દઈ ઉલટો વધારે નબળો પાડવામાં આવે અને અંતે મુશ્કેલીમાં આવી પડે. આ રીત વિષે

આસ્થા ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. અને ભવિષ્યમાં તદ્દન અંધ થશે એમ જણાય છે. જે કે હાલમાં વળી ત્વચા મારફત દવા દાખલ કરવાની રીત પ્રચારમાં આવી છે. શરૂઆતમાં તેના ઉપર જે આસ્થા હતી તે હવે નથી, તોપણ મોટા શહેરોમાં તે રીત હજી અહીં પ્રચલિત છે; તે કાળ ગયે અંધ થવા સંભવ છે, કેમકે ત્વચા વાટે જે દવા દાખલ થાય તે માફક ન આવે તો શરીરમાંથી તુરત બહાર કાઢી નાંખવા રસ્તો નથી; જેથી ઘણી વાર ફાયદા કરતાં નુકશાન જ વધારે કરે છે.

૨ એક્ઝ કૃતિ સર્વ રોગ માટે (Exclusive Method)

આ રીતથી એક અથવા અમુક થોડી દવાથી સર્વ રોગ મટે છે એમ મનાય છે. હોમીયોપેથી, હાઇડ્રોપેથી વિગેરે આ કૃતિ છે. પેટન્ટ દવાઓ કેટલીએક જે દરેક દરદ માત્ર એક્ઝ દવાથી મટે છે એમ જણાવે છે તેનો સમાવેશ પણ આ કૃતિમાં જ થાય છે. હાઇડ્રોપેથી, હોમીયોપેથી, અને હોમોપેથીથી અમુકને જ અમુક રીતે ફાયદો થાય છે એમ મનાવું હોય તો એક જુદી વાત છે, પણ તે રીતથી દરેક જાતના રોગ દરેકને મટે છે અથવા મટાડવા પ્રયત્ન થાય છે એ સમજ વગરની વાત જણાય છે. વધારે પડતી મોટી માત્રા-અદસ્વાદ વાળી ઘણી દવાઓ લેવાથી દરદી ત્યારે કંટાળ્યો હોય છે ત્યારે થોડી અને અદસ્વાદ વગરની દવા લેવાથી દર્દીને એક જાતનો આરામ રહે છે અને કુદરતને પોતાનું કામ કરવા તક મળે છે; જેને પરીણામે ઘણી વાર પરીણામ સારું આવે છે અને તેટલે દરજે તેવા કેસમાં તે તો કુદરતનેજ મદદ કરવા સરખું છે. પણ દરેક વખતે તેનો ઉપયોગ થાય છે અને તેજ દવા કરવાનો રસ્તો છે એમ માનવું એ તો અયોગ્ય છે. પેટન્ટ દવા આપત તો તેના તરફ જેમ દુર્લક્ષ થાય તેમજ સારું છે. તેનાં માફાં પરીણામો જાણીતાં છે એટલે તે વિષે એટલુંજ કહેવાનું કે વિદ્વાન-અનુભવી ડાકતરે બતાવ્યા શિવાય તેવી દવાનો ઉપયોગ નજ કરવો જોઈએ.

૩ રોગની મુદત પુરી થતા સુધી માત્ર સંભાળ રાખવાની કૃતિ (Expectant Method)

કેટલાએક રોગ અમુક મુદતના છે અને તે પોતાની મુદત પુરી થયા અગાઉ દૂર થઇ શકતા નથી તેવા રોગને માટે ઘણે ભાગે આ કૃતિ વપરાય છે.

રોગની દવા એદરકારીથી કરવાના કરતાં ન કરવી એ દરદીને ફાયદાવાળું છે. એક મોટો ડાકતર કહે છે કે દરદીને ખરચે દવા કરવાની જૂદી જૂદી રીતોથી જે દુઃખ અને મરણ દુનીઆમાં વધે છે તેનું પ્રમાણ જો રોગ અને દરદીને એકલા રહેવા દેવામાં આવે તો તેથી ઘણું ઘટે એવું લાંબા વખતના અનુભવ અને જ્ઞાનને લખને સિદ્ધ થયેલું છે. જોડા પુરાવા નીચે લખ્યા છે.

‘આટ’ અને સાયન્સ એકેડેમી અમેરીકા’ના પ્રમુખ અને હાવર્ડ’ના મેડીકલ ખાતાના પ્રોફેસર ડા. જે કહે છે કે લાંબા અનુભવવાળા બધા દાકતરો મારી માન્યતાને સંમત છે કે-હમણાં જૂદી જૂદી ડીગ્રી અને નામો ધરાવનારા જે રીતે બધા દરદીને એક એકથી વિરૂદ્ધ અને ઘણી દવાઓથી દવા કરે છે તેથી જે મરણની સંખ્યા વધે છે તેના કરતાં જો દરદીઓને કુદરતને સોંપતા હોય તો ઘણાં ઓછાં દરદી થાય, તેમ મરણની સંખ્યા પણ ઘણી ઘટી જાય.

Dr. Jay, President of the American Academy of Arts and Sciences & Profession in the medical department of the Howard University states as his sincere belief that the unbiassed opinion of most medical men of sound judgment and long experience is, that the amount of death and disaster in the world would be less if all diseases were left to themselves than it now is under the multifarious reckless & the contradictory modes of practice good & bad with which practitioners of diverse denominations carry on their differences at the expense of their patients.

Sir John Forbes M. D. F. R. S. says, ‘some patients get well with medicine, more without it & still more in spite of it.’

સર જોન ફોર્બ્સ M. D. F. R. S. કહે છે કે થોડા દરદી દવાની મદદથી, તેથી વધારે દવા વગર, અને તેથી પણ મોટી સંખ્યા દવા કર્યા છતાં પણ તેની અસર ખરાબ થયા છતાં માત્ર જીવનશક્તિ વધારે હોવાથી—કુદરતથીજ—સારા થાય છે.

Dr. Bostwick, author of the History of medicine says, 'Every dose of medicine given is a blind experiment on the vitality of the patient.'

ડૉ. બોસ્ટવિક કહે છે કે દવાની દરેક માત્રા દરદીની જીવનશક્તિ ઉપર આંધળી અજમાયેશ માત્ર છે.

Dr. James Johnson, M. D. F. R. S. editor of the medical & Surgical Review says 'I declare as my conscientious conviction founded on long experience & reflection that if there was not a single physician, Surgeon, man—midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness & less mortality than they are at present.'

ડૉ. જેમ્સ જોનસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. એક ઉમદા વૈદકીય સીન્યુના એડીટર કહે છે કે—

મારા લાંબા વખતના અનુભવ અને વિચારથી મારી અંતઃ-કરણપૂર્વક ખાત્રી થઈ છે તે ઉપરથી હું જણાવું છું કે જો દુનિયામાં (ની પીઠ ઉપર) એક પણ વૈદ્ય શસ્ત્રવૈદ્ય મરદ સુયાણી રસાયણિક વૈદ્ય દવા આપનાર—ગાંધી અથવા દવા ન હોય તો હાલ જે મંદવાડ અને મરણ થાય છે તેના કરતાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં થાય.

Prof. J. W. Carson of the New York College of physicians & Surgeons says—'We do not know whether our patients recover because we give them medicines or because nature cures them. Perhaps bread pills will cure as many.'

પ્રો. ડૉ. ડબ્લ્યુ કારસન કહે છે કે આપણે જાણતા નથી કે દરદી આપણે દવા આપીએ છીએ તેથી સારો થયો કે કુદરતે તેને સાબને કર્યો; કદાચ રોટલીની ગોળીઓ (Breadpill) આપી હોય તો તેથી પણ તેટલાજ સારા થાય.

The eminent Dr. Alonzo Clark a professor in the New York medical College says—‘In their zeal to do good physicians have done much harm; they have carried many to the grave who would have recovered if left to nature, and that all of our curative agents are poisons and as a consequence every dose diminishes the patients’ vitality.

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર એલોન્ઝો ક્લાર્ક ન્યુ યોર્કની મેડીકલ કૉલેજનો પ્રોફેસર કહે છે કે સાફ કરવાની આગુરતામાં વૈદોએ ઘણું નુકસાન કર્યું છે; તેઓએ કેટલાએકો કે જોને જો દવા આપવામાં ન આવી હોત અથવા કુદરત ઉપર છોડ્યા હોત તો સાબન થયા હોત તેવાઓને કચરને સ્વાધીન કર્યા છે. વળી આપણા બધા ઉપચારો ઝેર છે અને પરીણામ એ આવે છે કે દરેક માત્રા દરદીની જીવનશક્તિ ઓછી કરે છે.

Prof. Martin Paine of the New York Medical College asserts that “drug medicines do but cure one disease by producing another.”

પ્રોફેસર માર્ટીન પેન ન્યુયોર્કની કૉલેજના પ્રોફેસર કહે છે કે દવા એક રોગ મટાડી બીજો પેદા કરે છે.

ઉપરના બધા અભિપ્રાયથી એમ નથી સમજવાનું કે ઉપર જણાવેલા બધા ડૉક્ટરો કોઈ પણ જાતની દવાથીજ વિરુદ્ધ હતા. (પણ) તે માત્ર એટલું સ્પષ્ટ બતાવે છે કે અચાનક શુદ્ધ રીતિ શિવાય અને પુરતા જ્ઞાન વગર દવાથી ફાયદાના કરતાં નુકસાન વધારે છે.

અને તેથીજ દવા સમજતો ન હોય તેની પાસેથી લેવામાં કેટલુંક જોખમ સમજેલું છે. સારો સમજી વિદ્વાન વૈદ કે ડૉક્ટર પોતાની ફરજ બરાબર સમજતો હોય છે અને તે ભાગ્યેજ વધારે પડતી દવા અને (તે પણ) જરૂર વગર ભાગ્યેજ આપે છે.

દરેક રોગીએ પોતાના રોગનું કારણ પોતે શોધી તે પછી તેનો જોષ્ઠતો ઇલાજ કરવો જોઈએ. પોતાથી કારણ ન મળે તો વૈદ ડૉક્ટર પાસેથી પ્રથમ કારણ સમજી પછી યોગ્ય ઉપચાર કરવા જોઈએ. પણ હમણાં જેમ મનાય છે કે દરેક પોતાથી થયું છે તો કારણ શોધવાની કડાકુટમાં ન ઉતરતાં માત્ર ઉપચારજ કરવા દોડદોડ કરવી એ ઠીક નથી. વધારે દીલગીરી તો એ કે વૈદ કે ડૉક્ટર પણ કારણ જાણવા તજવીજ કરતા નથી ને માત્ર તુરત દેખાતાં ચિહ્નોને મટાડવા દવા આપી પોતાની ફરજ પુરી થઈ સમજે છે. પરિણામે દરેક લંબાય છે, દરેકી હેરાન થાય છે અને ડાક્ટરમાં વિશ્વાસ ઘટે છે.

પ્રકરણ આઠમું.

આલ્યાવસ્થા-અચપણ.

મનુષ્યની જીંદગીના ત્રણ ભાગ કરી વર્ણન કરવું એ ઠીક પડશે. આપણા ઉપયોગ આતર જન્મથી તે પંદર વર્ષ પર્થન્તની ઉમ્મર સુધીના જીંદગીના ભાગને આલ્યાવસ્થા કહેવામાં આવશે. પંદર વર્ષથી પીસ્તાળીશ વર્ષની અવસ્થાવાળાનો યુવાવસ્થા (જુવાની)માં સમાવેશ કરવામાં આવશે અને ત્યારબાદની અવસ્થાવાળાનો વૃદ્ધાવસ્થામાં સમાવેશ કરવામાં આવશે. પંદર વર્ષ સુધીનાંને બાળ ગણવા કંઈક કારણ છે. તે ઉમ્મર સુધી છોકરાઓને વીર્યોત્પત્તિ થતી નથી અને મુંઝ દાઢીની શરૂઆત થતી નથી; ટુંકામાં મરદ કે યુવાન લેખાઈ શકતો નથી. તેમ છોકરીઓ બધીને તે ઉમ્મર પહેલાં ઋતુ પ્રાપ્તિ

થતી નથી, સ્તનનો દેખાવ થતો નથી અથવા શરમાળ પ્રકૃતિ મુકી છોકરા છોકરીની કુદરતી ભાવનામાં તફાવત જણાઇ સ્ત્રીરૂપ ધારણ કરતી નથી. એટલે પંદર વર્ષ સુધી છોકરા છોકરીની અવસ્થાને આત્માવસ્થા ગણવા સખળ કારણ છે.

યુવાવસ્થાને વાગળી રીતે સોળ વર્ષથી પાંત્રીશ સુધીની ગણવી જોઇએ. કારણ ત્યારબાદ ઉત્તરાવસ્થાની સહેજ નિશાની દેખાય છે અથવા જુવાનીનો રંગ ઠરી જઈ આંધેડમાં પાકટ થવામાં શરૂઆત થાય છે. તો પણ પીસ્તાળીશ વર્ષ સુધી જીંદગીના ભાગને યુવાવસ્થા ગણવામાં આવે છે; કારણ ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં એવા ફેરફાર શરૂ થાય છે કે જેને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત ગણવા સૂચના રૂપ છે. પુરૂષને તે ઉમ્મર લગભગે થોડા ઘણા ધોળા વાળ આવે છે. આડત્રી, ખેતાળાં, ચશ્મા વગર ન દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. મોઢાં ઉપર ને શરીરના બીજા ભાગ ઉપર કરચલી પડવી શરૂ થાય છે. પિશાબના પુરકા પાસની જગ્યા પાસે ની Prostrate gland (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ) મોટી થવાની શરૂઆત થાય છે, જેથી પિશાબ બગબગ એક સરખી ધારથી ન આવતાં છેડેડો ભાગ ટીપે ટીપે અથવા જોર વગરની ધારથી આવે છે. આ પ્રમાણે જેમ પુરૂષ મરદને એક કરતાં વધારે ચિહ્નથી જુવાની ગયાનું ને વૃદ્ધાવસ્થા શરૂ થયાનું જણાય છે તેમ સ્ત્રીને ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં ઘડતુ આવતું બંધ થાય છે, છોકરાં થતાં બંધ થાય છે. શરીરનું વધી પૂલવું, અચાનક રૂપ આવવું, શરદી હીસ્ટીરીઆની શરૂઆત થઈ પેટનું ચરખીથી વધી મોટું થવું; એ બધું બતાવે છે કે સ્ત્રી વૃદ્ધ થતી જાય છે. જેમ બચપણમાં સ્ત્રી પુરૂષત્વનો ભિન્ન ભાવ નથી તેમ આ અવસ્થાથી પણ સ્ત્રીના ખાસ ગુણ, શરમ, પુરૂષથી દબાવું, વીગેરે આંછાં થઈ ફરી પાછું સ્ત્રી પુરૂષમાં કંઈ ફેર નથી, એવો અનુભવ થવાનું શરૂ થાય છે.

ઉપરથી સમગ્રનું હશે કે યુવાવસ્થાની જેમ ઉમ્મર સોળથી શરૂઆત કરવા કુદરત સૂચવે છે તેમ ૪૫ પછી વૃદ્ધાવસ્થાનું આગમન

પણ તેજ સચવે છે અને તેમ છે તો પછી પીસ્તાળીશે વૃદ્ધાવસ્થા શરૂ કરવાનું વેદક સ્થિતિનું વર્ણન કરવા વધારે અનુકૂળ છે.

ઉપર પ્રમાણે યુવાવસ્થા તથા વૃદ્ધાવસ્થાનો ક્રમ બતાવ્યો છે પણ તે બંનેનું વર્ણન એક સાથે કરવું ઠીક પડ્યું છે; જ્યાં જ જો સાવચેતી ફેરફાર રાખવા જરૂર તે જરૂર પડે ત્યાં બતાવવામાં આવેલી છે.

આદ્યાવસ્થા.

અચ્યું જન્મે તે વખતની સંભાળમાં નાળનું છેદન ક્યારે ને કેમ કરવું, પછી તેના સંભાળ કેમ રાખવી તે સંબંધી વહુને શીખામણમાં (પૃષ્ઠ ૯૪) જોવાથી સમજાશે.

અચ્યું અવતર્યા પછી ધાવણ આવતાં સુધીની હકીકત એટલે પાંચેક રોજ સુધી તેનું કેવી રીતે પોપણ કરવું વીગેરે હકીકત સુવાવડની માવજતના પ્રસંગમાં વહુને શીખામણના પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૦૪) એટલે ત્યાર બાદ શું કરવું તે લખવામાં આવશે.

નવાં નાનાં બાળકને માટે ધાવણ ઉત્પન્ન થાય તે તેની શક્તિને જરૂરીયાતના પોપણ જેવું ને જેટલું સાધારણ તંદુરસ્ત ઔરતમાં હોય છે. ત્યારે માતા નબળી હોય છે ત્યારે અચ્યાને તેના ગભાસ્થાનમાં ઉત્પન્ન થવાથી નરુણાઇ વિશેષ હોય છે, પણ તેનું જરૂર પણ નબળું હોવાથી માતાને તાકાદ વાળી દવા આપવાથી અચ્યાને ધાવણ મળી શકે છે. અને તેમ છતાં પુરતું ધાવણ નજ આવી શકે તેવી સ્થિતિ માતાની હોય તોજ પછી ખીજને ધવરાવવાની કે ઉપરનાં દુધની જરૂર રહે છે. ત્યારે માતા રોગી હોય, ત્યારે તો અચ્યાને માતાનું ધાવણ આપવાનું સાઈ નથી. તેવાને માટે તો ધાવ અથવા ઉપરનાં દૂધ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

ધાવને પસંદ કરવામાં શું જોવાનું છે તથા ઉપરનું પોપણ શું ને કેવી રીતે આપવું તે વિષે જુઓ વહુને શીખામણ પૃષ્ઠ ૧૧૩.

માતાનું ધાવણુ બચ્ચાંને લગલગ સોએ પોણોસો ડેસમાં આપી શકાય છે. અને જે હજુ ઓરતની તખીયત સુધારવાનું, કન્યાઓને મોટી ઉમ્મરે પરણાવવાનું અને શ્વસુર ઘેરે મોડાં મોકલવાનું ધોરણુ પડે તો તેથી પણ વધારે સંખ્યામાં ઓરતો બચ્ચાંને ધાવણુ ઉપરજ રાખી શકે. કુદરતના નિયમ તરફ જોતાં તો તંદુરસ્તીના નિયમે પાળવાનું અને તો સોએ સો ટકા ઓરતો ધવરાવાને લાયક હોવી જોઈએ. તેનો પુરાવો શોધવા કુદરત ઉપર આધાર રાખીએ તો આંચ-ખવાળાં-ધવરાવનારાં બીજાં પ્રાણીઓ તરફ નજર ફેરવવાથી મળે છે.

તાબુબ છે કે જ્યારે ગાય ઘોડાં વગેરે પોતાના વાછડાં વછેરાંને ધવરાવી ઉછેરી મોટાં કરવા હમેશાં લાયક રહેતાં આવે છે ત્યારે સમજશક્તિની બહીસવાળાં પરમાત્માની બીજી શક્તિઓને ઓળખવાનો ફાંકો રાખનારાં, ચળ અને અચળ શક્તિને કાણુમાં રાખનારાં પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાની શક્તિને માટે વખત જતાં વધારે વધારે નાલાયક થતાં જાય છે. હજુ જંગલી અથવા અલણુ ઓરતો પોતાની ફરજ પુરી રીતે જ્યારે અદા કરી શકે છે ત્યારે જેમાંથી વધારે આશા રાખી શકાય તેવી સુધરેલી અને વિદ્વાન બહેનો માતાની આ ફરજ બજાવી શકવા લાયક રહેતી નથી, અથવા બજાવવા શરમાય છે, અથવા અમુક તો માતા કહેવરાવતાં પણ જ્યારે શરમાય છે ત્યારે પોપણુ તો કરેજ શાની? બચ્ચાંને જન્મ આપવા વગર ન ચાલે, તેમાં અવેજ આપી શકાય નહીં, એટલે જન્મ તો આપે છે; અને પોતાને ધાવણુ ન આવે તેવા કદાચ ઉપચાર પણ કરવામાં આવે છે. પરિણામે બચ્ચાંને મા માટે અને માને બચ્ચાં માટે પ્યારજ થતો નથી; પોપણુ માટે બચ્ચાંને જોવાથી ધાવણુની શેડો કુટે અથવા પોતાનાં વાછરડાંને મળવા, ધણુમાંથી વળતાં દોરતો જે પ્યાર સહુ કામની નજરે જોવામાં આવે છે, તેવું સુધરેલી બહેનોમાં બને નહીં એ ઓછું શોચનીય નથી. જે જાતની કુળવણી અપાય છે તે કુદરતની વિરુદ્ધની જ અપાય છે એમ

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ છે અને જોએને દેશની ખરી લાગણી છે તેમની તેમાં ફેરફાર કરવાની ફરજ છે.

જેને ધાવણ આવતું હોય તેવી બાધઓએ બચ્ચાને પહેલા મહીના સુધી તો દર બપોળે કલાકે ધવરાવવું જોઈએ; તેમાં બચ્ચું સુઈ રહે ત્યારે તેને બોલાવવું ન જોઈએ. બચ્ચું ભૂખ્યું થયે પોતાથી ઉદ્દશે અને રડશે.

બચ્ચાને ધવરાવતાં સ્તન મોઢાંમાં રાખી સુઈ જઈ દેવામાં આવે છે તેમ થવું ન જોઈએ, કદાચ સુઈ જાય તોપણ મોઢાંમાંથી ડીંટડી તુરત કઢાડી લેવી જોઈએ. આ નાની બાબત છે પણ જો શરૂઆતમાંથી આ ખરાબ ટેવ પડે તો પછી બચ્ચું મોઢાંમાં સ્તન રાખ્યા વગર સુશેજ નહીં. અને જેવી માતા પડખું ફેરવશે અથવા ડીંટડી કઢાડી લેશે તેવું રડશે અને માતાને જાંખજાંખ નહીં વળે. વળી બચ્ચાંના મોઢાંમાં ડીંટડી રહેવાથી મોઢું આવી જશે તે બુદ્ધિ. માટે આ વિષે પણ ખાસ કાળજી રાખવાથી મા અને બચ્ચું બંને સુખી રહેશે.

ધવરાવ્યા બાદ માતાએ પોતાની ડીંટડી અને આસપાસનો ભાગ પાણીથી ઘોઈ સાફ કરવો જોઈએ; તેમ બચ્ચાંના મોઢાંમાં ધાવણ એકદમ થયું હોય તો આંગળીથી કઢાડી બીનાં લુગડાંથી તેનું મોઢું અંદરથી સાફ કરતા રહેવું.

બે માસ પછી બચ્ચાંને કેટલે કેટલે કલાકે ધવરાવવું તેનો મુખ્ય આધાર તો બચ્ચાંની ભૂખ, તાંદુરસ્તી, માતાના શરીરની સ્થિતિ વગેરે ઉપર છે. તોપણ સાધારણ તાંદુરસ્તીવાળી મા બચ્ચાંને માટે પત્રક આગળ આપવામાં આવ્યું છે.

મા ધાવણ ધવરાવતી હોય તે અગાઉ અને ખાસ તે વખતે પુરી શાંત સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ. ગુસ્સાથી, ઉદ્વેગથી,

ચિન્તામાં, અથવા એવી સ્થિતિમાં હોય કે જેથી માની શક્તિમાં ખલેલ પહોંચે તે વખતે તેનું લોહી ઉકળે છે, અથવા જે જાતની માને લાગણી હોય તેની અસર ધાવણમાં અવશ્ય ઉતરે છે; માટે તેવે વખતે માએ બચ્ચાને બીલકુલ ન ધવરાવતાં શાન્ત મન થએજ ધવરાવવું. તેવી સ્થિતિમાં ધવરાવવાથી બચ્ચાને પોષણ મળતું નથી તેટલુંજ નહિ પણ ઉલટું બગડેલું ધાવણ બચ્ચાને માંદું પાડે છે; બચ્ચાને ઝાડા થાય છે, તાવ આવે છે વગેરે. કેટલીક વાર બચ્ચાના મંદવાડનું કારણ મળતું નથી, પણ જ્યારે માની પ્રકૃતિથી વાઠેફગારી મળે છે એટલે તજ-વીજથી જાણવામાં આવે છે કે માના મનની સ્થિતિ એજ ખરું કારણ છે; ત્યારે તે પ્રમાણે સલાહ દેતાં તેનો અમલ થતાં બચ્ચાનો રોગ આપો આપ હરી જાય છે.

સાધારણ રીતે જેટલા માસ પેટમાં તેટલા માસ છાતી ઉપર એટલે બચ્ચું લગભગ દશ માસ પેટમાં રહે છે તો અવતર્માં બાદ દશ માસ ધાવણ ઉપર રહેવું જોઈએ. પણ આ નિયમ કરતાં કુદરતી નિયમ દાંતની સંખ્યા ઉપરથી જાણી શકાય છે. બચ્ચાને છ કે આઠ દાંત આવી જાય ત્યારે ધાવણ તદ્દન મુકાવી દેવું જોઈએ. છ મહીના બાદ દાંત આવવા શરૂ થાય છે અને દશ માસ સુધીમાં ઘણું કરી છ દાંત આવી જાય છે. જુઓ દાંત આવવાનો વખત બતાવનાર ડ્રાપ્ટક.

આ પ્રમાણે દશ અથવા બાર માસમાં છ દાંત આવી ગયા હોય છે; બાર માસ બાદ બચ્ચાને ધવરાવવું જરૂરી રાખવાથી બચ્ચાને પુરું પોષણ મળતું નથી, અને માને પણ નબળાઈ આવે છે. આ બાબતમાં પણ આંચળવાળાં પ્રાણીઓ તરફ લક્ષ દેવાથી સમજાય છે કે જો વાછડાં અથવા બચ્ચાને માણસ પરાણે વહેંચું દુધ ન છોડાવે તોપણ ખરેખરે તેની મા વધારે વખત ભાગ્યેજ ધવરાવે છે.

ધાવણ છોડાવતી વખતે પણ ધીમે ધીમે ને અમુક વખત ઓછું ધવરાવી અંધ કરવાના કરતાં નિશ્ચય કર્યા પછી છાતી ઉપર નજ વળગાડતું એ નિયમ વધારે સારો છે. ચાર કે પાંચ રોજમાં બચ્ચું ભુલી જાય છે, અને જો તેટલો વખત બરાબર સંભાળવામાં આવે તો પછી પોતાથીજ ધાવતું નથી. આમ ન કરવાને બદલે બહુ રહે છે માટે એક વાર ધવરાવી લઉં એમ કરનારી માતા પોતે દુઃખી થાય છે અને બચ્ચું વધારે વધારે ચીકું બનતું જાય છે. બચ્ચું સમજે છે કે રડવાથી ધવરાવશે એટલે દર વખત વધારે વખત રહે છે અને મા આખર કાયર થાય છે. તેને બદલે જો પહેલેથી દ્રઢ નિશ્ચય રાખી ધવરાવવાનું મોકુફ રાખવામાં આવે, અને બચ્ચાંને દુધ પાછું ભુલાવવા, રમાડી ધ્યાન ચુકાવવા તજવીજ કરવામાં આવે, તો ચાર પાંચ રોજમાં તદ્દન ભુલી જાય છે અને મા અને બચ્ચું સુખી થાય છે. ઉપર મુજબ એકદમ ધાવણ છોડાવતું કે ધીમે ધીમે તેમાં એ મત છે; પણ તાંદુરસ્ત બચ્ચાંને પહેલી રીત મા અને બચ્ચાં માટે સરળ લાયક અને વધારે સુખકર છે એમ મને લાગે છે.

બચ્ચું ધાવતું હોય તે દરમિયાન બીજું બચ્ચું પેટમાં રહે તો ધાવતાં બચ્ચાંને તુરત ધાવણ છોડાવી દુધ કે દુધપાણી ઉપર રાખવું જોઈએ. ખરી રીતે તો બચ્ચું ધાવતું હોય તેટલો વખત, એટલુંજ નહીં પણ ધાવતું અંધ થયા પછી પણ થોડા માસ, ઘણી ઘણીઆણીએ સંગથી અલગ રહેવું જોઈએ. તેમ ન થવાના પરિણામથી જેમ બચ્ચાં પરિપક્વ પેદા થતાં નથી તેમ માની તબીયત ઘસાર્જ જઈ આયુષ્ય ઓછું કરી નાતાકાદ, મરવાને વાંકે જીવે તેવી થાય છે અને બાપ વીયંહીન તાકાદહીન થઈ તે પણ નખજો-નમાલો-આયલો હીમ્મત વગરનો શાયંહીન બનતો જાય છે. સ્ત્રીને ઉપરા ઉપર બચ્ચાં થાય એ પુરૂષમાં અભ્યયસેવનની ખામી બતાવે છે. અને તેથી પ્રજા નિર્માલ્ય બને છે, એટલે દેશોન્નતિ કરનાર સ્ત્રી પુરૂષની તાંદુરસ્તી

વધે એમ ઇચ્છનાર અને સખળ પ્રળ ઉત્પન્ન કરવા ઇચ્છનારે
અલ્પચર્ચનું પુરેપુરું સેવન કરવું જ નોંધએ.

બચ્ચું જન્મ્યાબાદ જે રીતે વધે છે તે બતાવનારું પત્રક.

**૧ જન્મથી પહેલાં
માસ સુધીનું બચ્ચું**

૧ અજવાળું બચ્ચાને જન્મ્યા બાદ પહેલે
બીજે દિવસથીજ જણાય છે.

૨ એથે દિવસે સાંભળી શકે છે.

૩ પહેલાં અઠવાડીયાને અંતે તેને સ્વાદ
જણાઇ શકે છે.

૪ આશરે ૨૬ દીવસનું થાય ત્યારે મોં મલકાવી
શકે છે એટલે જરા હસવા જેવું કરી
શકે છે.

૫ બાવીશ ત્રેવીશ દિવસનું થયા બાદ આંખમાં
આંસુ આવે છે.

૬ એકી વખતે બે કલાક સુધી શકે છે ને
૨૪ કલાકમાં ત્રેવીશ કલાક તો નિદ્રા કરે છે.

**૨ માસ સુધીનું
બચ્ચું**

૧ માણસના અવાજ જાણી ઓળખી શકે છે.

૨ જે બાળૂથી અવાજ આવતો હોય તે
બાળૂ માથું ફેરવી શકે છે.

૩ એકી વખતે ત્રણ કલાક ને વખતે પાંચ-છ
કલાક સુધી રહે છે.

૪ લગભગ બે માસ પુરા થયે ગલગલીઆં
કરવાથી હસી શકે છે.

**૩ માસ સુધીનું
બચ્ચું**

૧ ઘડીઆળનો ટક ટક અવાજસાંભળી સમજી
શકે છે. તેને દેખતાં તેની સાથે જે બોલીએ
તે ધ્યાનથી સાંભળે છે.

૪ માસ સુધીનું
ખચ્યું

- ૧ ચીજને પકડી પોતાની આંખથી તપાસે છે.
ને આંખ પાસે હલાવે છે.
- ૨ માથું અધર ટકાવી રાખી શકે છે.
- ૩ જો વાંસાને ટેકા આપી શકાય તેમ બેસા-
ડવામાં આવે તો તેમ બેસી શકે છે.
- ૪ ચાળા પાડવા એટલે આપણે જેમ કરીએ
તેમ કરવા યત્ન કરતું જણાય છે.

૫ પાંચમા માસ સુ-
ધીનું ખચ્યું

- ૧ અન્નણ્યા માણસને જાણીતા માણસથી જુદા
પાત્રી શકે છે. અન્નણ્યા પાસે જતું નથી.
- ૨ વાળ ખેંચી શકે છે. બીજાની દાદી મુંઝ
માથાના વાળ પકડી ખેંચે છે.
- ૩ ઘાંટડી ધુધરી કે તેવું વગાડી શકે છે.
- ૪ એકા વખતે ૧૦ થી ૧૨ કલાક સુઈ શકે
છે; તે દરમિયાન ધાવવાની જરૂર રહેતી નથી.
- ૫ ચીજને પકડી મોઢાં તરફ લઈ જઈ
મોઢાંમાં ધાલે છે.
- ૬ પોતાના હાથ લાંબા કરી તેડવા સૂચના કરે છે.

૬ છઠ્ઠામાસનું ખચ્યું

- ૧ બેસી શકે છે.
- ૨ પોતાના હાથ ડિંચા નીચા અક્ષરે છે.
- ૩ બહુ ખુશી થાય ત્યારે પણ હસે છે ને
હાથ હલાવે છે.

૭ સાતમા માસનું
ખચ્યું

- ૧ માથું હલાવી ના પાડી શકે છે.

૮ નવમે માસે ખચ્યું

- ૧ હિભું રહી શકે છે. તે કંઈ પણ ટેકા
વગર અધધર-
- ૨ સવાલ પુછીએ તે સમજે છે.

- દશ માસનું બચ્ચું ૧ ચાલવાની તજવીજ કરે છે; પગલાં ભરવા શીખે છે.
- બાર માસનું બચ્ચું ૧ હુકમ કરીએ તે પ્રમાણે કરે છે. કહું માને છે.
- તેર માસનું બચ્ચું ૧ ટેકાથી ચાલી શકે છે. પણ ટેકા વગર પોતાથી ચાલી શકતું નથી.
- પંદર માસનું બચ્ચું ૧ પોતાથી ચાલી શકે છે. વખતે પડે છે.
૨ હસે પણ છે.
૩ બકા ભરવાનું કહેતાં બકા ભરે છે.
૪ કલકલ કરવા શરૂઆત કરે છે.
- સોળ માસનું બચ્ચું ૧ ચાલે છે, દોડે છે; હવે ભાગ્યેજ પડે છે.
- સત્તર-અઠાર-
ઓગણીશ
માસનું બચ્ચું ૧ એકી વખતે ૧૦ કલાક સુધી રહે છે.
૨ ભુંગળા કે વગાડવાનું આપીએ તે પોતાથી વગાડે છે.
૩ આપણી હીલચાલના ચાળા પાડવા માંડે છે.
- પચ્ચીશથી ત્રીશ
માસનું બચ્ચું ૧ જૂદા જૂદા રંગ બરાબર ઓળખી જૂદા પાડી શકે છે.
૨ કેટલાક શબ્દો બોલી શકે છે.
૩ સીડી ચડે, ઉતરે ને સવાલ પુછ પુછ કર્યા કરે છે.
- ત્રીશથી ચાળીશ
માસનું બચ્ચું ૧ મદદ વગર એકલું સીડી ચડી, જઈ, ઉતરી શકે છે.
૨ સવાલો પુછ્યાજ કરે છે એટલુંજ નહીં પણ સવાલ પુછ પુછ કરી કાચર કરે છે.
૩ કુટુંબની ઢબ મુજબ બોલે છે. સારા

કુટુમ્બનું હોય તો કુટુમ્બી માફક વિવેક
વાપરે છે ને હલકા કુટુમ્બનું હોય તો
તેના કુટુમ્બીઓની માફક હલકા શબ્દો
કહાડે છે.

નાનાં ધાવણાં અચ્ચાંતે ક્યારે ક્યારે ધવરાવવું-નવરાવવું તે

અતાવનારું પત્રક.

૧ છું અઠવાડીડાં બીજું અઠવાડીડાં ત્રીજા માસથી આઠમે
ત્રણ માસનું થાય સાત માસનું મહીને ને
સવારના ત્રણ વાગે ત્યાં સુધી થાય ત્યાં સુધી ત્યાર બાદ
ધવરાવવું સવારના સાતે દશ સુધી.
" સાડા છ વાગે ધવરાવવું સવારના સાતે સવારે સાતે
ધવરાવવું નવ વાગે નવરાવવું ધવરાવવું ધવરાવવું
" સાડા આઠે સાડા નવે ધવરાવવું સાડા નવ વાગે દશ વાગે નવ-
નવરાવવું અપોરના બાર વાગે નવરાવવું રાવવું.
" નવે ધવરાવવું ધવરાવવું દશ વાગે ધવ- સાડા દશે ધવ-
" અગીયારે " " અઠી વાગે " રાવવું રાવવું.
અપોરના એક વાગે સાંજના પાંચે " અપોરના એક અપોરના એ
" રાતના સાડા સાતે વાગે ધવરાવવું વાગે ધવરાવવું.
" ત્રણ વાગે " ધવરાવવું સાંજના ચાર સાંજના સાડા
સાંજના પાંચ વાગે રાતના બારે ઉંડે તો વાગે ધવરાવવું પાંચે ધવરાવવું.
" ધવરાવવું રાતના સાત રાતના નવ
રાતના સાત વાગે " વાગે ધવરાવવું વાગે ધવરાવવું.
" નવ વાગે " રાતના દશ
" અગીયાર વાગે વાગે ધવરાવવું.
ધવરાવવું.

જન્મ્યા બાદ

- ૧ સુઘ ઉઠે ત્યારે અથવા નવરાત્ર્યા બાદ તુરતઃ બચ્ચાંને સ્તને લગાડવું. આ વખતે ધાવણુ ન આવે પણ ખીરાં જેવું ચીકાશવાળું જે ધાવે તે બચ્ચાંને મળ (ઝાડો) લાવવા મદદ રૂપ થાય છે કેમકે તે જરા રેચક છે.
- ૨ દુધ-ધાવણુ તો ત્રીજે કે ચોથે દિવસે આવવું શરૂ થાય છે.
- ૩ પહેલાં જે દિવસ ઉકાળેલું નવશેકું રહે તેવું પાણી થોડું થોડું ધાવણુ આવતાં સુધી દેવું. બીજું કંઈ ગળસુદી કે મધ પાણી મૂવા ગોળનું પાણી ન પાવાં. (જે પાવાંજ હોય તો અડું આઝાં પાણી જેવાંજ આપવાં.)
- ૪ ધાવણુ આવે ત્યારે સ્તનની ડીંટડી મોઢાંમાં આપી હોઠ દબાવી ધાવતાં શીખવવું જોઈએ.
- ૫ એકી વખતે ૧૦ દશ મીનીટ અને વધારેમાં વધારે ૨૦ મીનીટ સુધી ધવરાવવું.

ધાવણુ ક્યારે મૂકાવવું ?

બાર માસનું બચ્ચું થાય ત્યાં સુધી ધાવે તો હરકત નથી; પણ આઠ કે દશ દાંત આવ્યા પછી ન ધવરાવવું એ વધારે સારો નિયમ છે, પણ તે તંદુરસ્ત બચ્ચાં માટે. જે દાંત મોડા આવે તો આ નિયમ નકામો છે. બાર માસ પછી તો નજ ધવરાવવું જોઈએ.

અચ્ચાંને ગાયનું દુધ દેવા જરૂર પડે તો—

અચ્ચાંની ઊંચર—	ગાયનું દુધ	પાણી	સાકર
૩ માસ સુધી	૧ લાગ	એ લાગ	જરા ગળપણ આવે તેટલી,
૬ માસ સુધી	”	એક લાગ	”
૯ માસ સુધી ને ત્યારબાદ	એકલું	પાણી ન ઉમેરવું	”
ધાવણ મુકાવતાં સુધી	દુધ		

ઉપર મુજબ પ્રમાણ રાખી—તે પ્રવાહીને સહેજ ગરમ નવશેકું કરવું ને પાવું. અહુ ઉકાળી પાણી ઊઝાડી ન દેવું—એકલું દુધ હોય તેને પણ સહેજ ગરમ કરવું, પણ ઊકાળી ઘાટું થવા ન દેવું. માના ધાવણનો જેવો રંગ હોય તેવો લગભગ દુધ પાણીનો રંગ હોવો જોઈએ. તેથી વધારે ઘોળો રંગ કે દૂધપાણી તેથી ઘાટા હોય તો અચ્ચાંને પચવા ભારે પડે. એ માસનું અચ્ચું થાય ત્યાંસુધી કલાક દોઢ કલાકે થોડું થોડું પાવું. એથી ચાર માસ સુધી અજીએ અઢી કલાકે પાવું; ત્યારબાદ ત્રણ કલાકે પાવું; ચાર માસ પછી રાતના દશ પછી રાતમાં ઉઠે તો એકવાર દુધ પાવું. જે સુધી રહે તો રાતના દશ પછી પાવા ખાસ જરૂર નહીં. ઉઠે ને રહે તો એ અઢી અજી પાવું. દુધપાણી ક્યારે ને ફેટલીવાર પાવું તે માટે જૂઓ પત્રક પૃષ્ઠ ૯૬ મે.

અકરીનું દુધ અપાય તો અકરી ઘેર રાખી ઉપર જણાવેલ વખતે આંચળ મોઢાંમાં આપી ધવરાવવું, એટલે જોઇતુંજ પી લેશે. તેમ ન અને તો તેમાં પાણી ઉમેરવા જરૂર નથી પણ સાકર ઉમેરી ઉનું કરી પાવું.

ગાય—અકરીને ચારો સારો મળ્યો હોય તેની પુરતી તપાસ રાખવી.

બકરી કે ગાયનું દુધ ન મળે તો ભેંસનું દુધ વાપરવું, પણ તેમાં પાણી વધારે નાંખવું. ભેંસનું દુધ બચ્ચાંને વજનદાર પડવાથી બેઘએ તેવું પચવું નથી.

ગાયનું દુધ અને સ્ત્રીનાં ધાવણનાં દુધની સરખામણીનું પત્રક.

દરેક હજાર ભાગમાં કેટલા ભાગ છે તે બતાવ્યું છે.

	ચરબી (Fat)	ચીકાશવાળો પદાર્થ (Proteids)	સાકર-ખાંડ (Salts)	ક્ષાર
ધાવણનું દુધ	૩૮	૧૭	૬૦	૨
ગાયનું દુધ	૩૧	૩૬	૪૫	૭

૧ ધાવણ અમ્લવિરૂધ (Alkaline) છે, જ્યારે ગાયનું દુધ અમ્લ (Acid) છે. એટલે ગાયના દુધમાં ચૂનાનું પાણી ઉમેરવું પડે છે.

૨ ગાયના દુધમાં ચીકાશવાળા પદાર્થનું પ્રમાણ વધારે છે; તે સરખું કરવા તેમાં પાણી ઉમેરવું પડે છે.

૩ ગાયના દુધમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું છે એટલે દુધપાણીમાં દુધની તર થોડી ઉમેરવી પડે છે.

૪ ગાયના દુધમાં સાકર (Sugar) ઓછી છે, તેથી તેમાં ખાંડ ઉમેરવી પડે છે. જો દુધમાંથી નીકળતી ખાંડ (Milk Sugar) વેચાતી મળી શકે તો તે ઉમેરાય તો વધારે સારું.

બચ્ચાંને પાવાને દુધપાણી બનાવવાની રીત.

પહેલું પાણી ઉકાળવું તેમાં ઠરી ગયા બાદ મીલ્ક સુગર ઉમેરવી; પછી તેમાં ચૂનાનું પાણી ઉમેરવું, ને છેલ્લું ગરમ કરેલું (ઉકાળેલું એટલે ઘટ કરીને નહીં) દુધ ઉમેરવું.

અચ્ચાંતે જૂદી જૂદી ઉમ્મરે દુધપાણી ચોવીસ દસાક દરમીયાન કેટલું અને કયા પ્રમાણમાં બેઠાંએ તે બતાવનારું અંદાજ પ્રત્રક.

અચ્ચાંની ઉમ્મર	દુધ આંહિસ એટલે (અઢી રૂ. ભાર)	ચૂનાનું પાણી આંહિસ (અઢી રૂ. ભાર)	ખાંડ આંહિસ (રૂ. રાા ભાર)	ઉકળતું પાણી આંહિસ	એક વારમાં પાણું આંહિસ (અઢી રૂ. ભાર)
૧ મહીનાનું	૫ આંહિસ	૧	૧	૧૫	૧૫ થી ૨
૧ થી ૨ "	૧૨૫ રૂ. ભાર	૧	૧	૧૫	૨ થી ૩
૨ થી ૩ "	૧૭૫ રૂ. ભાર	૧	૧	૧૫	૩ થી ૪
૩ થી ૪ "	૨૫ રૂ. ભાર	૧	૧	૧૫	૪ થી ૫
૪ થી ૬ "	૨૦ આંહિસ એટલે	૧	૧	૧૫	૫ થી ૬૫
૭ થી ૧૦ "	૨૫ આંહિસ એટલે	૧	૧	૧૦	૭ થી ૮
૧૦ મહીનાનું અને તેથી મોટું	૩૨ આંહિસ એટલે	૧	૧	૮	૮ થી ૧૦

ઉપરનું જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તેને અક્ષરશઃ વળગી રહેવાનું નથી, પણ જેમ જેમ વધારે દિવસનું થતું જાય તેમ ક્રમે ક્રમે ફેરફાર કરવાનો છે, અને તે પણ બચ્ચાંને માફક આવે તે પ્રમાણે વધારે ઘટાડે આપવું. અંદાજપત્રક પ્રમાણ જાણવા ઉપયોગી છે. વળ બહુ નબળું હોય તો સહેજ વધારે આપવું. જ્યારે બચ્ચું માંદું હોય ત્યારે ગરમ-નવશેકું પાણી મધ નાંખી દુધને બદલે પાવું ને દુધ બંધ કરવું. મધને બદલે દુધની સાકર ચાલે; જે કે બની શકે ત્યાં સુધી મધ વાપરવું એ વધારે સારું છે. (આંહિંસ એક બરાબર અર્થ તોલા થાય તે સમજવું જોઈએ.)

જન્મથી પહેલાં પાંચ વર્ષ સુધી બચ્ચું શા પ્રમાણમાં વધે છે, અને તેનું વજન કેટલું હોય છે તે બતાવનાર અંદાજ પત્રક

ઉંમર	ઉંચાઇ	વજન
જન્મે ત્યારે	૧૯ ઇંચ	૭ા પાઉન્ડ
૧ મહીનાનું	૨૦ "	૮ાાા "
૨ "	૨૧ "	૧૦ાાા "
૩ "	૨૨ "	૧૨ા "
૪ "	૨૩ "	૧૩ાાા "
૫ "	૨૩ાા "	૧૫ "
૬ "	૨૪ "	૧૬ "
૭ "	૨૪ાા "	૧૭ "
૮ "	૨૫ "	૧૮ "
૯ "	૨૫ાા "	૧૮ાાા "
૧૦ "	૨૬ "	૧૯ાા "
૧૧ "	૨૬ાા "	૨૦ાા "
૧ વર્ષનું	૨૭ "	૨૧ાા "
૨ "	૩૧ "	૨૭ "

ઉમ્મર	ઉંચાઇ	વજન
૩ વર્ષનું	૩૫ ઇંચ	૩૨ પાઉન્ડ
૪ "	૩૮ "	૩૬ "
૫ "	૪૧ "	૪૦ "

- ૧ જન્મતી વખતે બચ્ચાંનું વજન ૬૧૧ થી ૧૪ પાઉન્ડનું હોય છે. અંદાજે એટલે ઘણાં બચ્ચાં આશરે ૭૧ સાડા સાત પાઉન્ડ હોય છે. છોકરીઓ છોકરા કરતાં વજનમાં હલકી હોય છે.
- ૨ જન્મનાં વજન કરતાં પાંચ માસ પુરા થયે બચ્ચું વજનમાં બમણું થાય છે.
- ૩ એક વરસ પુરું થયે જન્મના વજન કરતાં વજનમાં ત્રણગણું થાય છે.
- ૪ એક વર્ષનાં વજન કરતાં પાંચ વર્ષની ઉમ્મરે વજન લગભગ બમણું થાય છે.
- ૫ પાંચ વર્ષે જે વજન રોય તેથી બાર વર્ષ પુરાં થયે લગભગ બમણું થાય છે.
- ૬ જન્મતી વખતે બચ્ચાંની ઉંચાઇ લગભગ ૧૯ ઇંચ હોય છે. અને એક વર્ષ પુરું થતાં ઉંચાઇમાં ૭ થી ૮ ઇંચ વધે છે.
- ૭ બે અને ત્રણ વર્ષને અંતે દરેક વર્ષે ચાર ચાર ઇંચ વધે છે.
- ૮ ત્યારબાદ પોતાની પ્રાપ્ત ઉંચાઇએ પહોંચે ત્યાંસુધી દર વર્ષે બચ્ચે ઇંચનો વધારો જારી રહે છે.
- ૯ છાતીનો ઘેરાવો જન્મતી વખતે ૧૩ ઇંચ હોય છે. પહેલા વર્ષની આખરે ૪ ઇંચ વધારે હોય છે, એટલે ૧૭ ઇંચ હોય છે. ત્રણ વર્ષ પુરાં થાય ત્યારે માથાના ઘેરાવા કરતાં છાતીનો ઘેરાવો ઘણો વધારે હોવો જોઈએ.

- ૧૦ જન્મતી વખતે માથાનો ઘેરોવો ૧૩ા થી ૧૪ ઇંચ હોય છે.
પહેલા વર્ષને અંતે તેમાં ચાર ઇંચ વધારો થાય છે.
- ૧૧ ત્યારબાદ બાર વર્ષ પુરાં થતાં સુધી દર વર્ષે અરધો ઇંચ ઘેરોવો વધતો રહે છે.
- ૧૨ ૨૫ થી ૨૮ વર્ષે માણસ પુરતું પુખ્ત થઈ ગયું હોય છે.

બચ્ચાં વિશે થાડી વિશેષસમજ.

- ૧ બચ્ચાનાં તાળવાના ભાગ ઉપર પોચો ભાગ હોય છે, તે ૮ થી દોઢ વર્ષ સુધીમાં કહણ થઈ જવો જોઈએ; એટલે તે હાડકું પુરું બંધાઈ જવું જોઈએ. તેમ ન બંધાય તો નબળું રહે છે. આ પોચા ભાગનો ધબકારો વધે એ ખતાવે છે કે બચ્ચું અસ્વસ્થ-માંદું-છે.
- ૨ એક વર્ષને અંતે બચ્ચું મા-આ-ગવા ટુંકા (ઝાખના) શબ્દો બોલતાં શીખી જવું જોઈએ. બે વર્ષને અંતે સાધારણ વાક્યો બોલતાં શીખી જવું જોઈએ.

પ્રકરણ ૯. મું.

આલ્યાવસ્થા વિષે સાધારણ સમજ તથા તેમના સાધારણ વ્યાધિઓ.

બચ્ચાને પેટમાં દુઃખારો.

માએ ભારે ખોરાક લીધો હોય તેથી બચ્ચાને આંકડી કે પેટમાં દુઃખાવો રહે છે. તેવે વખતે બચ્ચાને દવા આપવાથી થોડો વખત આરામ રહે પણ પાછું ધાવે એટલે એતું એ; જેથી ખંડે કારણ ન સમજવાથી મા અને દાકતર બન્ને કાયર થાય. તેવે વખતે બચ્ચાની બાબતમાં દગા દેવાના કરતાં કારણ શોધવાની-દાકતર દરકાર વધારે રાખે અને

મા પણ તેમાં મદદ કરે તોજ અચ્ચાંને આરામ મળે. પણ મા પોતાનું મોં વશ રાખે નહીં અને સ્વાદને લીધે જે તે અને તેટલું વખતે ક્વખતે ખાધાં કરે અને પછી પોતાના ધાવણથીજ પીડાતા અચ્ચાંને મારે, કાયર થાય અને કરે ને વધારે દુઃખી બનાવે તેનો ઉપાય નથી.

અચ્ચું ધાવતું હોય તે દરમીઆન માએ હલકા ખોરાક લેવાની જરૂર છે. બહુ મસાલેદાર કે પાચનમાં ભારે ખોરાકથી દૂરજ રહેવું જોઈએ. અચ્ચાંને થોડા રોજ થયા હોય તેવામાં કાટલાં ને ગુંદવાળી ભારે ચીજ ખાય અને પછી અચ્ચાંને જન્મથીજ એરંડીજીં આપવાની, સુવા ચાવીને આપવાની, અશીણીયા સુવાની કે છેવટે અમલ કરાવવાની, આળાગોળી રૂપે જ અશીણુ ઘોળીનેજ આપવાની ટેવ પાડે તો પછી ગળસુદીમાંજ દવા પાઈ એટલે આખો જન્મારો અચ્ચાંને દવા વશજ રહેવા પડવાનું. તેનો દોષ માને શિર છે.

નાનપણમાં અચ્ચાંના બધા અવયવોનું બંધારણ બંધાય છે અને તે વખતે કુદરત આડે આવી જેટલું અપાય છે તેટલું તેનું ભવિષ્યમાં શરીર ખરાબ કરવાનું સાધન બને છે.

તેજ પ્રમાણે બહુ ખગંશવાળું, બહુ મીઠાશવાળું, બહુ ચીકાશવાળું ભોજન માએ લેવું એ અચ્ચાંની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનાર છે.

ખોરાક જેમ નરૂં છે તેમ માની તબીયત ખરાબ હોય તો તે વખતે અચ્ચાંને ધવરાવતાં તે રોમ તેને લાગુ પડે છે; અને મા જે દવા લેતી હોય તેની અસર પણ અચ્ચાં ઉપર થાય છે, એટલે તેટલો વખત અચ્ચાંને ધવરાવવું ન જોઈએ.

તેજ રીતે માનો સ્વભાવ પણ અચ્ચાંની તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરે છે. ખાસ કરીને ધવરાવતી વખતે શાંત મીઠાશથી ખુલ્લા મનથી હોંશથી પુરા ખારથી અચ્ચાંને ધવરાવવું જોઈએ. તેમાં જેટલી ઓછા

રહે છે તેટલું બચ્ચાંને ભોગવવું રહે છે. સાધારણ ઢોર માટે પણ જ્યારે બચ્ચાંને ધવરાવવાનું હોય છે ત્યારે આપણે કેટલી સંભાળ રાખીએ છીએ ? ખાણ મુકીએ છીએ, ધીરેથી ઢોરનો શ્વાસ નીચો ખેસારીએ છીએ, વાંછડાં કે પાડાંને તેની પાસે રાખીએ છીએ ને તે જ્યારે ખરા પ્યારથી ચાટે છે ત્યારે જ પાસેવોં મુકે છે. જો કે આ પ્રમાણે ગાય ભેંસને દોતી વખતે શાંત રાખવાથી વધારે દુધ આપે એ આપણા સ્વાર્થને અંગે તેમ કરીએ છીએ, તોપણ તેથી વાંછડાં કે પાડાંને સારાં દુધનો લાભ આપોઆપ મળે છે ને તેને લઈને થોડા દુધથી સંતોષ વળે છે. તેમજ મા પણ જ્યારે પ્રકૃષ્ઠિત ચહેરે મને અને પુરા પ્યારથી નીચે જીવે બચ્ચાંને ધવડાવે છે ત્યારે જ બચ્ચાંને ખરા ધાવણની સોરી વળે છે. અને તેવું જ બચ્ચું નીરોગી પણ રહે છે. માટે ખસ યાદ રાખવાનું છે કે બચ્ચાંને ધવરાવવાનો સમય હોય ત્યારે તો બધા વિચાર મનમાંથી ખાસ દૂર કરીને જ ધવડાવવું. તેમ કર્યા વગર ધવડાવાના કરતાં થોડીવાર ભૂખ્યું રાખવામાં હરકત નથી.

(જુઓ વહુને શીખામણ પાતું ૧૦૪-૧૧૪.)

૨ બચ્ચાંને ધાવણ ઓછું વતું, ઓછી વધારે વખત, સારું નરસું અપાય તેથી ગેરફાયદા તથા તેના ઉપાય.

બચ્ચાંને ધાવણ ઓછું અપાયું હોય અથવા માના થાનમાં ઓછું જ પેદા થતું હોય તો તેવે વખત બચ્ચું નબળું થતું જાય છે અને ભુખને લીધે રડ્યા પણ કરે છે. સાધારણ રીતે જ્યારે બચ્ચું નબળું પડે અને રડ્યા કરે ત્યારે આજ કારણ છે એમ માઓનું કહેવું હોય કે તે કોઇક વાર ખરું પણ હોય કે. એ હકીકત જ્યારે ખરી હોય ત્યારે માની તંદુરસ્તી સુધરે તેવા સંજોગો ન હોય તો પછી બચ્ચાંને બકરી અથવા ગાયના દુધ ઉપર રાખવું એ સહુથી ઉત્તમ છે. પણ દુધની અંદર ઉમરના પ્રમાણમાં પાણી ઉમેરવું જોઈએ

તથા થોડી સાકર ઉમેરવી પડે છે. કારણ ધાવણ દુધના કરતાં વિશેષ ઘાટું અને ગળ્યું હોય છે. બકરીનું દુધ આપવામાં આવે તો તેમાં પાણી ઉમેરવા જરૂર નથી, જો કે થોડું ગળપણ ઉમેરવું જોઈએ. પણ જો ગાયનું દુધ વાપરવામાં આવે તો પહેલાં એ માસ સુધી દુધની અંદર ત્રીજો ભાગ પાણી ઉમેરવું જોઈએ તથા તે મેળવણી સાધારણ દુધ કરતાં સહેજ વધારે ગળી થાય તેટલી સાકર પણ ઉમેરવી જોઈએ. ત્રણ મહીના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરી નાંખવો એટલે ચોથા ભાગનું પાણી ઉમેરવું અને ચારેક માસ પછી તો દુધને જરા ગરમ કરીને પાણી મેળવ્યા વગરનું જરા સાકર સાથે વાપરવું જોઈએ. દુધને ઊનું કરવું જોઈએ તે નવશેકું, પણ ઉકાળવું ન જોઈએ. ઉકાળવાથી પાણી ઉડી જાય તેટલું જ નહીં પણ દુધ પોતે ઉડી જઈ ઘાટું ને અપાચ્ય બની જાય છે.

દુધ શીશી વડે જો પાવામાં આવે તો શીશી તથા ખાસ કરીને રબરની ધાવણી બરાબર વખતોવખત સાફ રાખવી જોઈએ. પણ ગમે તેવી સંભાળ રાખ્યા છતાં રબરની ધાવણી ગંદીજ રહે છે માટે સરસ રસ્તો એ છે કે નાળચાવાળી નાની કીટલી કે ફીડીંગ કપ વાપરવાં જોઈએ, જે બન્ને સહેલથી સાફ થઈ શકે છે. આ પ્રમાણે જો બચ્ચાંને જ ટેવ પાડવામાં આવે તો બચ્ચું પોતાથી વખત થયે કીટલી કે ફીડીંગ કપ તરફ આંગળીથી બતાવી ધ્યાન ખેંચે છે કે દુધ પાવાનો વખત થયો છે.

દુધમાં ગરમ પાણી ઉમેરવાનું કારણ અથવા દુધને જરા ગરમ કરીને પાવાનું કારણ એ કે ધાવણ સહેજ નવશેકું હોય છે અને તેથી જરા ઊનું કરેલું દુધ વધારે માફક આવે છે.

બચ્ચાંને ધાવણ મુકાવ્યા બાદ છ દાંત આવ્યા પછી ધીમે ધીમે ભાત દુધ કે બાજરાની રોટલીનો ભૂકાને દુધ કે ખીર એવી ચીજ એક વાર ખવરાવવાનું થોડે થોડે શરૂ કરવું જોઈએ, જેથી તેની ટેવ પડે અને માની તબીયત પણ નબળી ન થાય.

ધાવણ મુકવાનો ખરો વખત અચ્ચાને છ કે આઠ દાંત આવી જાય ત્યાર પછીનો છે. ઉમ્મરના નિયમ કરતાં આ પ્રમાણ કુદરત સુચવે એ વધારે આધાર રાખવા લાયક છે. સાધારણ રીતે વધારેમાં વધારે આર માસ પછી ધવરાવવું ન જોઈએ. કમભાગ્યે તે દરમીઆન બીજું અચ્ચું પેટમાં રહ્યું હોય તો અચ્ચું પેટમાં રહ્યાનું જાણવામાં આવે કે તુરત ધાવણ છોડાવવું જોઈએ. એક અચ્ચું ધાવતું હોય ને બીજું પેટમાં રહે તે જાણવામાં આવ્યા પછી અચ્ચાને ધવરાવવાનું જારી રાખવાથી ત્રેવડું નુકશાન છે.

- ૧ અચ્ચાને પુરું ધાવણ આવતું નથી તેથી તે નખળું રહે છે. વળી નવા અચ્ચા માટે દુધ માટે જે તૈયારી થવી જોઈએ તે થતી નથી.
- ૨ નવા અચ્ચાને જન્મ્યા બાદ ઉપરનાં કારણથી સાફ-પરિપક્વ-ધાવણ મળતું નથી તેથી તેને સંતોષ થતો નથી ને નખળું રહ્યા કરે છે.
- ૩ અચ્ચાની માની તબીયત નખળી થાય છે, જેથી માને-તથા ધાવતાં અચ્ચાને અને નવા તૈયાર થતા અચ્ચાને પણ નુકશાન પહોંચે છે.

કેટલી વખત ધવરાવવું.

જન્મ્યા બાદ ચાર છ કલાક પછી સ્તને વળગાડવું જેથી જોડે ધાવણ તૈયાર થયું નહીં હોય પણ ધાવણ તૈયાર કરવાને તે ઉપયોગી થશે અને જે જાડું ધાડું ધાવણ જેવું આવશે તે જરા રેચક છે તે અચ્ચાને મળ કહાડવા મદદ કરશે.

પછી બે ત્રણ રોજ સુધી માત્ર બે ત્રણ વાર જરા વળગાડવું, બાકી દુધ પાણી અરધો અરધ મેળવી થોડી સાકર નાખી થોડે થોડે વખતો વખત ટોવાં. ત્રણ રોજ પછી જ્યારે ધાવણ તૈયાર થાય

ત્યારે ત્રણ ચાર અઠવાડીયાં સુધી દર બન્ને કલાકે ધવડાવવું. ત્યાર બાદ ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. બે માસ પછી રાતે બહુજ ઓછી વાર ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. દિવસે ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવરાવવાની ટેવ રાખી હોય ને રાત્રે દશ બન્ને ધવરાવી સુવાડ્યું હોય તો સવારના પાંચ છ સુધીમાં એકાદ વાર ધવરાવવું અને તે પ્રમાણે નિયમિત ટેવ પડી જશે એટલે પછી દરેક વખતે બરાબર વખતેજ બચ્ચું ધાવશે. બાકીના વખતમાં સુઈ રહેશે અથવા રમશે. કેટલાંએક બચ્ચાંને છેલ્લી વખત રાતે દશે ધાવરાવ્યું હોય તો રાત દરમીઆન ધવરાવવું પડતુંજ નથી, સુખથી સુઈ રહે છે.

દુધ સારું તાળું હોવું જોઈએ.

જો માને પુરું ધાવણુ ન આવતું હોય ને તેને લઈને દુધ આપવું પડતું હોય તો જે દુધ વાપરવામાં આવે તે અને તો ઘરની ગાયનુંજ હોવું જોઈએ. અને તેમ ન અને તો પછી જે ગાયને સંભાળથી ચારો સારો મળતો હોય, ખરાબ જગ્યાએ ભમતી ન હોય. બસણુ ગાંજર વીગેરે ન ખાતી હોય તેવીનું લેવું જોઈએ. જો ગાયનું ભરોસા વાળું દુધ ન મળે તો પછી એક બકરી થોડે રાખવી જોઈએ, જે શું ખાય છે તે આપણે નજરે જોઈ જાણી શકીએ. વળી બચ્ચાંને બારોબાર તેને ધાવવાની ટેવ પડે તો પછી બચ્ચું તેનાં આંચળ પોતાના મોંઢામાં લઈ ધાવશે.

બચ્ચાં કેટલીક વાર ભળે છે એટલે જરા ઉલટી કરી નાંખે: તેવે વખતે ધવરાવવાની ગફલત છે, અથવા દુધ પાવામાં આવતું હોય તો તેમાં કસર છે, અથવા વધારે વખત અપાય છે, એમ સમજવું. તેવે વખતે દવા માટે દોડાદોડ કરવા કરતાં ધવરાવવાનો વખત ઓછો કરવો અને દુધ સંબંધી તપાસ રાખવી; તે છતાં જો ભળે તો પછી કદાચ દુધ પચતું નથી એમ પણ હોય. અને તેમ હોય ત્યારે ચુનાનું પાણી એક નાની ચમચીમાં આસરે ૬૦ ટીપાં જેટલું એક વખતના પાવાના દુધમાં ઉમેરવું.

ચુનાનું પાણી બનાવવાની રીત.

સાદા ચુનાનો (કળી ચુનાનો નહીં) ઝીણો ભુકો રા. ૧ ભાર એક શીશીમાં લઈ તેમાં પાંચ રૂપીઆ ભાર પાણી ઉમેરી ખુબ હલાવવું. પછી થોડી વાર રાહ જોવી એટલે ચુનો નીચે જમી જશે એટલે પાણી કહાડી નાંખવું; તેજ પ્રમાણે ફરી પાંચ રૂપીઆ ભાર પાણી ઉમેરી હલાવી જમવા દઈ પાણી કહાડી નાંખવું. એમ ત્રણ વાર કર્યા પછી જે ચુનો રહે તેમાં એ રતલ (૮૦ રૂપીઆ ભાર) પાણી ઉમેરી હલાવી એક બાજુ મુકી રાખવું. ચોવીસ કલાક થયા બાદ પાણી નીતારી લેવું. આ પાણી તૈયાર થયું. તેને બુચવાળા શીશીમાં રાખ્યું હોય તો લાંબો વખત સુધી ચાલે છે. તેમાંથી થોડું થોડું જરૂર પડે તેમ વાપરવા લેવું.

અચ્ચાંતે જન્મ્યા બાદ દરરોજ અપેરના વખતમાં ગરમ પાણી ને સાબુથી નવરાવવું જોઈએ. પાણી બહુ ગરમ ન હોવું જોઈએ, તેમ કાન નાકમાં ભરાઈ ન રહે તે ખાસ સંભાળવું જોઈએ અને તદ્દન સુકું શરીર થાય તે રીતે સંભાળથી સાફ કપડાંથી લુછી નાંખવું જોઈએ.

અચ્ચાંતે બાળાગોળીની ટેવ ન પાડવી જોઈએ. નાનાં અચ્ચાંતે જન્મથીજ અને કેટલાંએકને એકાદ માસનું થયા પછી અણુસમજી માતાઓ બાળાગોળી જેમાં મુખ્ય અરીણુ હોય છે તેની ટેવ પાડે છે. તે મુજબ કેટલાંએક બીજી ઘેનવાળી ચીજનો ધસારો પાય છે. આમ કરવાનું કારણ અચ્ચું રાત્રે નિરાંતે સૂવે તે કહે છે. આ ટેવ અચ્ચાંતે બહુજ નુકશાનકારક છે. મોટી ઉંમરવાળાને અરીણુ જે નુકશાન કરે તે કરતાં ઘણું દરજ્જે અચ્ચાંતે વધારે નુકશાન કરે છે. અચ્ચું અરીણુથી વધવાને બદલે ઘસાતું જાય છે. માટે દરેક માવનરે સમજી રાખવું જોઈએ કે ગમે તે કારણસર અચ્ચાંતે બાળાગોળી કે એવી બીજી દવાના ધસારા હરગીજ ન દેવા જોઈએ.

અચ્ચાંને કપડાં લતાંની માવજત.

જન્મ્યા બાદ અચ્ચાંને ગરમ કપડામાં મોંદું ખુલ્લું રાખી લપેટવું જોઈએ અને માના પડખાંમાંજ બને ત્યાંસુધી રાખવું જોઈએ, જેથી માની ગરમી તેને મળ્યા કરે. દશ દીવસ પછી ઘોડીયામાં કે નાની માંચી ઉપર અલગ રાખવામાં આવે તો વધારે સારું. તે વખતે પણ કપડામાં ઢાંબરી રાખવું જોઈએ.

અચ્ચું પીશાબ ઝાડો કરે તે ધ્યાન રાખી તુરત બાળોતીઆ બદલાવવાં જોઈએ અને જ્યાં જ્યાં મલિન ભાગ અડકેલો હોય તે અને તેની આસપાસનો ભાગ ગરમ પાણીથી ઘોષ બરાબર પોચે હાથે કપડાં વતી લુછી નાંખવો જોઈએ. નાનાં અચ્ચાંને જ્યારે શરીરે સાથળ વચ્ચે તે વાંસામાં બરોડી બરોડી થઈ આવે ત્યારે ભાગ બરાબર સાફ થતા નથી અને તે ભાગના સંબંધમાં મલિનતા બહુ રહે છે કે કેમ એ તજવીજ કરવી જોઈએ. બીજી તરફથી બાળોતીઆ જે સારા સાબુથી ન ધોવાતાં હોય અથવા ખારથી ધોવાતાં હોય અને સાબુ અથવા ખારનો ભાગ ખુબ્બ પાણીથી કહાડી નાંખવામાં ન આવ્યો હોય તો તેથી પણ તેવી બરોળી થઈ આવે છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. આ હકીકત ધ્યાન બહાર જાય અને ઝીંકે ઓક્ષાઈડ કે વાયોલેટ પાઉડર દરરોજ લગાડવા આપવામાં આવે તો તેથી કારણ દૂર ન થતાં ફરીયાદ જારી રહ્યા કરે છે. કેટલીકવાર અચ્ચાંને શરીર ઉપર મળ મૂત્ર થોડો વાર નિંદ્રામાં રહે તો અસર ન કરવા તાબું તેલ શરીર ઉપર લગાડવામાં આવે છે; પણ તેથી મા બેદરકાર થતાં થતાં શીખે છે ને ગંદાઈની ટેવ પડે છે માટે માવતરે સચેત રહી સાફ રાખવું એજ જરૂરનું છે.

આપણી આબોહવામાં અચ્ચું બારેક માસનું થાય ત્યાં સુધી માત્ર આંગલાં જે સાથળના મુળ જેટલે બિચાં હોય છે તે પહેરાવવાં અનુકૂળ પડે છે. તેથી ઝાડા પીશાબથી તે બગડતાં અટકાવી શકાય

છે અને બહુ શરદ મુલક ન હોવાથી નાનપણમાં જ વધારે કામળ બનાવવાથી હંમેશને માટે કામળતા આવતાં વગર જરૂરી અગવડતા વધે છે. માટે મોજાં અથવા સુરવાળ કે ગોઠણ સુધી “તનીયા” જે બહુ નાના બચ્ચાંને પહેરાવવામાં આવે એ ઇચ્છવા જેવું નથી. બચ્ચાંને બહાર ફેરવવા લાઇ જવું હોય તે વખતે તેવું પહેરાવે અથવા વધારે સાઈં ગરમ સાઈં સોળું કપડું માથાથી પગ સુધી ઓઢાડી લઈ જાય તો આંગળું પુરતું થઇ પડે છે. રસ્તામાં પાણી પેશાય કરે છે તો ગમે તો મોજાં, સુરવાળ અંગ ઉપર બીનાંજ રાખવાં પડે છે. અથવા તે વખતે કહાઠી નાંખવાં પડે છે. તેના કરતાં આંગળું હોય છે તો તે બીનું થતું અટકાવી શકાય છે અથવા કહાઠી નાંખી ટુવાલમાં લપેટી શકાય છે. બહાર જાય ત્યારે કાન ઢંકાય તેવી સુતરાળી કે ઊનની ટોપી માથા ઉપર પહેરાવાય છે, તે ગળાં ઉપર બહુ તંગ ન હોય તેટલું સંભાળાય તો બહુ સારી છે. ઘરની અંદર તો માથું બહુ શરદી ન હોય તે વખતમાં ખુલ્લું રહે એજ ઇચ્છવા જેવું છે.

બચ્ચાંને દાંત આવવાનો વખત.

બચ્ચું જ માસનું થાય ત્યારબાદ સાધારણ રીતે દાંત આવવા શરૂ થાય છે. અમુક રોગ મા અથવા આપને હોય તો તેથી કાઠને વહેલા દાંત આવવા શરૂ થાય છે અને અમુક રોગમાં મોડા આવવા શરૂ થાય છે. વખતે બચ્ચું પુરું પાક્યા પછી ગર્ભસ્થાનમાં વધારે રહ્યું હોય છે તો તેવે વખતે પણ વહેલા દાંત આવે છે અને ઓછા દિવસે જન્મ્યું હોય તો મોડા દાંત આવે છે; પણ સાધારણ તંદુરસ્ત બચ્ચાંને જ સાત માસ પુરા થયા પછીથી તુરત દાંત આવવા માંડે છે. દર બચ્ચે મહીને બચ્ચે દાંત ફૂટે છે, અને અઢી વર્ષનું બચ્ચું થાય ત્યાં સુધીમાં દુધીઆ દાંત બધા આવી જાય છે.

દાંત આવતી વખતે બચ્ચાંને ઘણીવાર જીદાં જીદાં ચિહ્નો થાય

છે. મુખ્યમાં ઝાડા થાય છે, ખેંચાય છે, ઉધરસ, ભરાઈ આવે છે, આંખનું દુઃખવા આવવું, મોંઢું આવી જવું, કાનનો દુઃખવો અથવા ચરકા, લોહી ઝાડો, તાવ, ઊલટી, વીગેરે વીગેરે ચિહ્નો થાય છે.

આ થવાના કારણમાં દાંત પેદામાંથી પુટે છે તે વખતે ઉપરનું શ્લેશ્મ પડ (Mucus Membrane) તુટે છે, તે તુટતાં જોરની અસરથી તથા તે શ્લેશ્મ પડ જે જે ભાગ સાથે જોડાયેલો છે તેનો વરમ આવ્યો હોય તેનાં ચિહ્નો થાય છે.

આ ઉપર સમજશે કે તેવે વખતે દાંતને ધ્યાન આપ્યા શીવાય બીજી રીતે ઉપચાર કરવાથી અથવા અટકાવવાથી કશો ફાયદો થતો નથી; એટલું જ નહીં પણ ઉલટું કુદરત જે રસ્તે કામ લેવા માગે છે તેને આડા આવી ઉલટું મુશ્કેલી વધારાય છે.

સાધારણ માન્યતા એવી છે કે તંદુરસ્ત બચ્ચાં દાંત આવતી વખતે વધારે હેરાન થાય છે પણ નબળાં તે રોગીષ્ટ બચ્ચાંને દાંત તુરત આવે છે અને દુઃખ થતું નથી, એ હકીકત લગભગ ખરી છે. તંદુરસ્ત બચ્ચાંનાં પેદાં તેવાંજ તંદુરસ્ત હોવાથી સખ્ત હોય છે, જે સોંસરા દાંતને પુટવાનું મુશ્કેલ છે, જેને પરીણામે આવા વરમ શ્લેશ્મ પડના થાય છે. તેથી ઉલટું રોગીષ્ટ બચ્ચાંનાં પેદાં પોચાં, રોગીષ્ટ હોય છે એટલે મુશ્કેલી વગર દાંત પુટી શકે છે.

દાંત પુટતી વખતે જે ચિહ્ન જણાય તેને માટે લોકો સાધારણ રીતે દવા નથી કરતાં તેમાં પણ ડહાપણ છે એમ સમજશે. અલગવત વધારે પડતી હરકતે દવાની જરૂર છે એ જોટલું ખરું છે તેટલું બલકે તેથી વધારે બચ્ચાંને નજીવા કારણ સર દવા આપવી એ બેહુદું છે. બચ્ચું ધાવણ અથવા દુધ માત્ર પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં દરેક દવા બચ્ચાંને આપી શકાય અને બચ્ચું પચાવી શકે એ માનવું અસંભવિતજ છે. દાંત આવતી વખતે બચ્ચાંને જીદાં જીદાં

ચિહ્નો થાય છે તે માટે દવા આપવા જરૂર પડે તે સંબંધી વયોવૃદ્ધ-અનુભવી વૈદ-ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

અચ્ચું એક વરસનું થાય અથવા આંદેક દાંત આવી જાય ત્યારે તેને ખોરાક આપવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

ખોરાકમાં મોટો ભાગ દુધનો હોવો જોઈએ. ચોખ્ખાને દાળનું પાણી મેળવી, દુધ ચોખ્ખા, મોંઝુ નાંખેલી ઘઉંની રોટલી, બાજરાની રોટલી મોંઝા અથવા ગાંભો વીગેરે હજમ થાય તેવી ચીજોને નાના નાના કાળીઆમાં, ચાવવાને વખત રહે તેવી રીતે, થોડે થોડે અંતરે, આપવું જોઈએ. નાનાં અચ્ચાંને ખવરાવવાનું કામ તેની માએજ કરવું જોઈએ. માને તે બાબત ખાસ કૅળવણીની જરૂર છે અને તે માટે પુસ્તક દ્વારાએ થાય તેના કરતાં ઘરમાં વૃદ્ધ માવતરોથી અને પોતાથી અનુભવથી જે શીખાય છે તે બહુજ ઉપયોગી થાય છે. નાનાં અચ્ચાંને ધ્યાન રાખવાની, સમજવાની, ગ્રહણ કરવાની, એવી ઉંચી શક્તિ છે કે જે અચ્ચાંની પાસે જે કરાવવું હોય તે આગળથી ખોલી ખોલી સમજે છે એમ જાણી તેની સાથે વાત કરતાં હોઈએ એમ કહીએ તો તે તુરત સમજી જાય છે. આપણાં દરેક કામ ઉપર બારીકાઈથી તે હરપળ નજર રાખે છે અને આપણા જાણ્યામાં ન આવે તેવી રીતે આપણી રીતભાત, ચાલચલણ ટેવ બધાંનું આબેહુબ અનુકરણ કરે છે. પોતાની મેજે શીખી લેવાની અને અનુકરણ કરવાની શક્તિ જે નાનાં અચ્ચાંમાં પાંચેક વર્ષ સુધીમાં હોય છે તેટલી શક્તિ પછીથી આખી જીંદગીમાં હોતી નથી. આ ઉપરથી “પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાં” એ જે કહેવત પડી છે તેનો અર્થ એવો છે કે નાની ઉંમરમાં જે છાપ અચ્ચાં ઉપર માવતર પાડે છે તેવુંજ પછીથી અચ્ચું થાય છે. જે કે કહેવતમાં પુત્ર ઉપર તેનો ભાર મુકવામાં આવે છે પણ વારત્ત્વિક રીતે માવતરનુંજ તે શિક્ષણ છે. હમેશાં કુટુંબનાં લક્ષણો અચ્ચામાં બહુ જોવામાં આવે છે તે માત્ર આ

અચ્ચાની ટેવને આભારી છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે માતાઓને યોગ્ય કેળવણીની કટલી જરૂર છે. મોટી ઉંમરે સારા શિક્ષકોની જ્યારે જરૂર ગણાય છે ત્યારે અચપણ જેમાં જીંદગીના મોટા ભાગનું શિક્ષણ અને ભવિષ્યના સુધરવાનો પાયો નાંખવાનો છે તે વખતે સારી સમજુ માતાઓની કટલી જરૂર છે તે સહજ સમજાશે. નેપોલીઅન જેવો પણ પોતાના ગુણ માટે માતાને આભારી હતો એમ જણાવી દેશને આપાદ કરવાનું ખરું રહસ્ય માતાઓને જ્ઞાન આપવું એજ ભાર દધને બતાવી ગયેલ છે. આ વિષય લગતો હોષ માતાઓએ અચ્ચાં માટે જેટલી કાળજી રખાય તેટલી ઓછી એ બતાવવાજ અહીં દરશાવ્યો છે. નાનાં અચ્ચા ઉપર ગુસ્સે ન થતાં હરપળે તે જે જે પુછે અથવા સાનથી ખુલાસા માંગે તેને તે સમજે તેવી રીતે સમજાવવાને બદલે “આ શું છે!” એવા સવાલોનો યોગ્ય ખુલાસો કરવાને બદલે ગુસ્સે થઈ ટોકવામાં આવે અથવા ‘કચ્છ કચ્છ કર માં’ ‘ચૂપ રહે’, એમ ધમકાવવામાં આવે અથવા ખોટા ખુલાસા આપી આડે રસ્તે દોરવામાં આવે તો અચ્ચાં ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. અને તેથી તેની ભવિષ્યની જીંદગી બહુ ખરાબ થાય છે તે સમજવાની બહુ જરૂર છે.

જેમ ધવરાવવાનું નિયમિત રાખવાથી અચ્ચાંને નિયમિત વખતેજ ધાવવાની ટેવ પડે છે તેજ પ્રમાણે ખવરાવવાની બાબતમાં પણ પહેલેથી જેટલી ટેવ જેવી પાડવામાં આવે છે તેવીજ અચ્ચાંને પડે છે. ક્યારે ખાવું? કેટલું ખાવું? કેમ ખાવું? શું ખાવું? વગેરે દરેક ટેવને માટે માતાએ પુરતી સંજાળ લેવાની છે. આ ટેવ પાડતાં જેટલી મહેનત માતાઓ લેશે તે જે કાળજી તેમને શીખવવામાં લેશે તેનો બદલો આગળ ઉપર અચ્ચાંની ભવિષ્યની જીંદગીની એક સરખી ટેવ પડવાથી વળી રહેશે અને માતાને ઉપરાઉપર છોકરાં થતાં હશે તો પણ બીજી છોકરું તૈયાર એવું થશે કે બીજાં બધાં છોકરાં આપોઆપ ઉત્તરોત્તર એક બીજાને શીખવવામાં પણ કેટલેક અંશે સહાયભૂત થશે.

જેમ ખાવાની તેમજ કુદરતી હાજત ઝાડો પીશાય કઈ જગ્યાએ કરવો, કેવી રીતે કરવો, તેથી કેવી રીતે અને શું સંભાળવું તે પણ બચ્ચાને વરસ એકનું થયાં પછી સમજી સમજાવી કહેવા શીખવવામાં આવશે તો તે બાબત પણ પોતાથીજ તેવી હાજત થયે તે જગ્યાએ જશે અથવા નિશાનીથી ત્યાં લઈ જવા સૂચવશે અને બીજી બેકાળજી વાળી માતાનાં ઢોકરાંની માફક જ્યાં ત્યાં ગમે તેમ કુદરતી હાજત પુરી પાડી ખરાબ નહીં કરે.

તેવીજ રીતે કપડાં પહેરવા માટે અમુક વખત કપડાં પહેરી રાખવાંજ નોંધએ. અમુક વખતે કપડાં કહાડવાંજ નોંધએ, વીગેરે જે જે કુટુંબની રીત હોય તે પ્રમાણે ટેવ પાડવાથી બચ્ચું પોતાથી અમુક કાર્ય વખતે કપડાં રાખવાં છે કે કહાડી નાખવાં છે તે સમજી શકશે. જેમકે નાગર અથવા બ્રાહ્મણમાં જમતી વખતે કપડાં કહાડી જમવાની ટેવ હોય છે તે વખતે કપડાં કહાડી જમાડવાની ટેવ રહેશે તો જ્યારે જ્યારે જમવું હશે ત્યારે પોતાથી કપડાં ખેંચી કહાડવા સૂચવશે અને જમ્યા બાદ પહેરાવવાની ટેવ પાડી હશે તો જમ્યા પછી તુરત કપડાં તરફ આંગળી રાખી પહેરાવવા સૂચવશે. અલગત પહેલી ટેવ પાડતાં મુશ્કેલી પડે અને તે પાડવાનો રસ્તો જ્યાં સુધી ટેવ પડે ત્યાં સુધી દર વખત જે કૃત્ય કરવું તે સમજે તેવી રીતે બોલીનેજ કરવું નોંધએ, જેમ કે “કપડાં પહેરીને ન જમાય હો; માટે ચાલો કપડાં ઉતારો” એમ જમાડતી વખતે, કપડાં ઉતારતી વખતે દરેક વખત બરાબર તે સમજે તેમ ધીમેથી બોલ્યા કરવું અથવા જમી રહ્યા પછી કપડાં પહેરાવતાં “જમ્યા પછી કપડાં પહેરી લેવાં નોંધએ હો, નાગાં ન રહેવાય, કપડાં પહેરો” એ પ્રમાણે કપડાં પહેરાવતાં પહેરાવતાં બચ્ચું બરાબર સમજે ત્યાં સુધી બરાબર બોલ્યા કરવું નોંધએ. પરીણામ એ આવશે કે દરેક વખતે જેવી જરૂર તેવું બચ્ચું પોતાની મેળે પહેરવાનું કે ઉતારવાનું પોતાથી સાનથી સમજીવશે.

જ્યારે બોલતાં આવડશે ત્યારે બચ્ચાંને શબ્દોથી શીખવાનું બહુ રહેશે તેથી દરેક શું છે ! શું કામ આવે વીગેરે ઉતાવળ પ્રકૃતિના કાયર થાય તેવા સૂચક સવાલ ઉપર આગળ જણાવ્ય પ્રમાણે ક્યાં કરશે અને તે દરેકના જેવી ધીરાશથી અને સમજર્થ જવાબ અપાશે તેવી રીતે બચ્ચું ભવિષ્યમાં તેજ કે બેદરકાર થશે તેની જાણાસાને જો ઉડાઉ જવાબથી અથવા વઢીને પુરી પાડવામાં નહીં આવે તો બચ્ચું તેવુંજ રહેશે અને ફરી બહુ પુછશે પણ નહીં. જેથી જ્યારે બહુ શીખવાનું છે ત્યારે તેના વાંકથી નહીં પણ માતા અથવા બીજાની કસુરથી અજ્ઞાન રહેશે; પણ જો તે વખતે તેને સંતોષ થાય તેવા જવાબ અપાશે તો તે ઘણું શીખશે અને વધારે ને વધારે ખીલશે. કેટલીક વખત એવા સવાલ પુછાય છે કે જેના જવાબ તેને સમજવવાનું બનતું નથી. ત્યારે પણ જેટલું સમજવાય તેટલું સમજવી 'મોટો થઈશને પછી એ વાત સમજશે' એવી રીતે કહીને પણ તેની જાણાસા તાજી રાખવી જોઈએ. દાખલા તરીકે રમતની રેલગાડીને ચાવી દઈ ચલાવતા હોઈએ ત્યારે પુછશે આ શું છે ! આપણે કહીએ ગાડી છે. કેમ દોડે છે ? આપણે કહેશું કે તેને ચાવી દીધી છે તેથી ચાલે છે. ચાવી દેવાથી શું થાય ? તેની કમાન છે તેને જોર દેવાય છે. એ કમાનમાં ચાવી દેવાથી કેમ જોર દેવાય છે ? આ વખતે આપણે બને તો બતાવીએ છીએ કે જો આ કમાન આમ સંક્રાયાઈ સાંકડી થાય. તે કેમ સાંકડી થાય ? ત્યારે કહેવું જોઈએ કે એ તું મોટો થઈશને ત્યારે, તું નિશાળે જઈશ ત્યારે શીખીશ વીગેરે. તેમાંથી નિશાળ શું વીગેરે હજારો સવાલ બચ્ચું ઉઠાવશે તે બધાના તેની શક્તિ પ્રમાણે સમજાય તેવા જવાબ દેવા જોઈએ, જેથી તેનું જ્ઞાન વગર મહેનતે વધે છે અને શક્તિ ખીલે છે.

બચ્ચું બોલતાં મોડું શીખે છે એમ પણ બને છે અને વખતે બચ્ચું બોલવા કંઈ યત્નજ કરતું જોવામાં આવતું નથી. જ્યારે

તેમ હોય ત્યારે બારીકીથી તજવીજ કરવી જોઈએ કે તે બહેરું તો નથી? કારણ જો તે તદ્દન બહેરું હશે તો સાંભળતું ન હોવાથી કંઈ શીખશેજ નહીં અને તેથી તે મુંઝું થશે. જન્મતી વખતે થાળી વગાડવાનો જે રીવાજ છે તેનો હેતુ એ છે કે તેના અવાજનાં મોજાં (Vibrations) થી કાન ખુલ્લે છે. બહેરું છે એમ ધ્યાન ખેંચાય કે તુરત તે વિષે તજવીજ કરવી જોઈએ, જેથી બોલવાનું ઝટ શીખાય જો બહુ બહેરું હોય તો ઘણે ભાગે મુંઝુંજ રહે છે; પણ તેમ ચોક્કસ થાય તો પછી મોહું તપાસી ખીજ હરકત છે કે કેમ તે નક્કી કરવું જોઈએ, અને તેવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઈએ. ઘણી વાર નજીવાં કારણસર બોલવાનું થતું નથી જેમકે જીભ જે આગળના ભાગમાં છુટી રહે છે તે જો નીચેના ભાગ સાથે જોડાયેલી હોય તે તેને વખતસર છુટી પાડવામાં ન આવે તો અમુક અક્ષરો બોલાતાજ નથી અથવા બહુ અશુદ્ધ બોલાય છે.

બચ્ચાંને ખેસતાં શીખવતી વખતે વખતોવખત પડી ન જાય તે માટે શરૂઆતમાં ગોદડીની ત્રણ બાજુ આડ કરી ખેસાડવું જોઈએ. બહુ નબળું હોય તો વહેલું ખેસાડવાથી કમર ઉપર ખુંધ નીકળે છે, તેવું જણાવા લાગે તો ખેસાડતાં વાર લગાડવી જોઈએ. અને ખેસાડતી વખતે માથે હાથના ટેકાથી બચ્ચાંની પીઠ સીધી રાખતાં મદદ કરવી જોઈએ અને બચ્ચાંને તે સીધી રખાવવા ટેવ પડાવવી જોઈએ.

બચ્ચું પાંચમે માસથી ખેસવા શીખે છે અને ઘણું કરી સાતમા મહીના સુધીમાં બરાબર ખેસી શકે છે.

ખેસતાં બરાબર આવડ્યા પછી બચ્ચાંને હાથેથી પકડી થોડી થોડી વાર ઉભું રાખતાં શીખવવું જોઈએ. તેમાં પણ જો પગના નળા બહુ નરમ હોય અને ઉભા રાખવાથી રાંટા રહે અથવા વળવા માંડે છે એમ જણાય તો ઉતાવળ ન કરવી જોઈએ. ઉભા રાખવાની ઉતાવળમાં જન્મ આખો રાંટા પગ રહે છે. પગ સીધા જમીનને બરાબર અડે તેમ

રખાવવા નોંધએ. જો પગ ત્રાંસા રાખવા ટેવ પડે છે તો પછી પછીની છાંદગીમાં રાંટાજ રહે છે. મોટા માણસોમાં પગ રાંટાનું પ્રમાણ ઘણું રહે છે એજ બતાવે છે કે નાનપણમાં પગ સીધા રખાવવા માવતરે અજ્ઞાનતાને લીધે દરકાર રાખી નથી.

ઉભા રહેતાં આવડ્યા બાદ ચાલવાનું શરૂ કરાવતાં પણ ઉતાવળ કરાવવાની નથી. ત્રણ પગલાં ભરતાં આવડે એટલે ઘણું કરી ચાલતાં બહુ વાર થતી નથી. પણ પહેલું પગલું ભર્યા પછી બીજું ભરાવવા બહુ ઉતાવળ થાય છે અને તેથી પગ બરાબર ફેરાવવાની બચ્ચાંને ટેવ પડતી નથી. શરૂઆતમાં જો બચ્ચું બહુ પડે છે તો પછી ચાલવાની અધાઈ આવી જાય છે; માટે એક પગલું ભર્યા પછી બીજું ભરાવવા ધીમે ધીમે તજવીજ કરવી નોંધએ. બચ્ચાંને પોતાને તેમ કરવા હીંમત આવે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે કામ લેવું નોંધએ. બીજું પગલું ભર્યા બાદ ત્રીજા પગલા માટે પણ તજવીજ-કાળજીની જરૂર છે. ત્રણ પગલાં ભર્યા બાદ બચ્ચાંને ચાલવું એ સરળ થાય છે. એક પગલું ભર્યા બાદ બીજું ભરતાં શરીરનું વજન કેમ ઉઠાવવું તે શીખતાં વખત લાગે છે, તેજ પ્રમાણે ત્રીજું ભરતાં પણ ત્રણ પગલાં ભરતાં આવડ્યા પછી એની એ ક્રિયા ફરીનેજ કરવાની હોવાથી સરળ થાય છે. તે વખતે શરૂઆતમાં પડી ન જાય, પગ સીધા રાખે ને વધારે પડતી ઉતાવળ ન કરે તે ઉપર માવતરે લક્ષ આપવાનું છે.

નાનપણમાંથી પગમાં મોઝાં કે છુટ પહેરાવવાં એ આ દેશનાં આબ હવા માટે જરૂરનાં ન હોવાથી તેમ કરવાથી ઉલટું બચ્ચાંના પગ ફણા બરાબર પહોળા થતા નથી અને જમીનને પકડતાં શીખતા નથી. માટે છુટ કે મોઝાં વગર જ ચાલવાની ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તીને મદદ કરતા છે. વળી એક વાર જો તે ચામડીને તેવી ટેવ પાડી તો બહુ કામળ થવાથી વાર વારમાં શરદી લાગી જવાની, કે જમીન

ઉપર ખુલ્લે પગે ચાલવાથી પગ આળા થઈ જવાના. માટે બહેતર છે કે જે આખ હવામાં જનમ્યાં તેમાં જેટલી જરૂરીયાત હોય તેટલીજ કાળજી રાખવી. તે શીવાયની વધારે પડતી કાળજી નાનપણમાં રાખવાથી તંદુરસ્તી જળવાતી નથી અને ભવિષ્યમાં દુઃખીજ થવાય છે.

ચાલતાં આવડ્યા પછી બચ્ચાંને ટાઢ તડકામાં ખુશીથી ફરવા દેવાં જોઈએ. તેજ તેની કસરત છે. તેથી ખોરાક હજમ થાય છે, દરેક રૂતુની અસર સામે મજબુત થાય છે, અને શરીર ખીલે પણુ છે. માટે નાનપણમાં બચ્ચાંને હરતાં ફરતાં કે સંભાળથી દોડતાં હોય તેના ઉપર સંકોચ મુકવા જરૂર નથી. પણ ઉલટું બચ્ચાંને સાથે સાથે રહી તેમ કરે તેમ ઉત્તેજન આપવાનું છે.

બોલતાં આવડ્યા પછી અને કંઈક સમજ આવી એમ જણાય ત્યારથી હલકી સોખતમાં રહેવા ન દેવાં જોઈએ. બચ્ચાં દેખતાં હલકું વત્તન કે હલકું વચન કહાડવું ન જોઈએ. બચ્ચાંની જેવી નકલ કરવાની ટેવ છે તેવી મોટપણમાં નથી, એટલે વગર બોલે માત્ર આપણાં વત્તનથી તેમના ઉપર જે અસર થાય છે તેની અસર મોટી ઉમ્મરે સમજાવવાથી પણ થતી નથી. માટે જેમણે પોતાનાં બચ્ચાં જેવાં કર્યાં હોય તેવું વત્તન બોલવામાં, ચાલવામાં, સ્વભાવમાં, દેખાવમાં બધી રીતે રાખવું જોઈએ. બચ્ચાંને રમતમાં ખોટું કહેશે તો માની લેશે; પણ પછી તે ખોટું એમ જાણશે ત્યારે વગર શીખવે ખોટું પણ બોલાય એમ મનમાં ઠસી જશે. પછી મોટા થયા બાદ “સત્ય બોલવું” એ શબ્દોની અસર કદી થવાની નથી. માવતરો—માને બાપ-બરાબર શીખેલાં અને ચારિત્રવાન જોઈએ એ એટલા માટે કે પોતે બરાબર વત્તન રાખી બચ્ચાં ઉપર તેવી છાપ પાડી શકે. માત્ર બાણેલાં હોય તેથી કંઈ લાભ નથી. ચોવીશે કલાક કુટુંબનાં માણસના વત્તનની આબેહુબ છત્રી બચ્ચાંના મન ઉપર વગર જાણે ઉતરે છે. એટલે બચ્ચાંને સારું, લાયક, સદ્ગુણી શાંત જેવું કરવું હોય તેવું સર્વવું વત્તન હશે તોજ

બનશે; અને તેમ જ્યાંસુધી ન થાય ત્યાંસુધી બચ્ચામાં સુધારો થાયજ નહીં. એટલાજ માટે કેળવણીની સ્ત્રીઓ ને પુરૂષોમાં ખાસ જરૂર છે. તેવી કેળવણી એકલાં પુસ્તક વાટે જ આવતી નથી. પણ સારાં સારાં કુટુંબોના અનુકરણ કરવાથી આવે છે. અનુકરણ બરાબર થઈ શકે, સાર અસાર સમજી શકે, માટે કંઈક માતાની યોગ્ય ઉમ્મરની અને કેળવણીની જરૂર છે. આ પ્રમાણે સ્પષ્ટ થયું હશે કે નાનપણમાં પહેલાં પાંચ વરસમાંજ બચ્ચું કેવું થશે તેનો પાયો નાંખવો માવતરના હાથમાં છે. તે ઉપરથીજ “પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાંથી જાણાય છે.” તેનો હેતુ એ છે કે જો ચાર પાંચ વરસ સુધીમાં બરાબર તૈયાર કરવામાં આવ્યું હશે તો ત્યારથીજ તે ભવિષ્યમાં ઉમદું થશે એમ નક્કી થાય છે.

નાનપણમાં માવતરને જીકું બોલતાં જોઈ અનુભવી બચ્ચું કોઈ વાર પોતે જીકું બોલે છે, ત્યારે અણસમજી માવતરો કહે છે કે જીઓને આને કોણ શીખવવા બધું હતું? એ તો લેતું ઉઠે છે ને અત્યારમાંજ જીકું બોલે છે. “બાઈ કળીયુગનાં બચ્ચાંને પહોંચાય નહીં.” પણ તે પોતે નથી જાણતાં કે એક કરતાં વધારે વાર માવતર જીકું બોલ્યાનું બચ્ચાંએ મુંગા મુંગા અનુભવ્યું છે અને તેથી તેમ કરવું બોટું નથી એમ તેને લાગ થયું છે તેથીજ તે બોલે છે. એટલે બચ્ચાંના ઉપર અસર કરતા આપણાં પોતાનાં દરેક વર્તન ઉંચાં હોવાની જરૂર છે. હજી મોટાંને નકલ કરતાં વાર થાય છે પણ પહેલાં પાંચ વર્ષમાં બચ્ચાંમાં જે નકલ કરવાની મન ઉપર અસર થવાની ટેવ હોય છે તે જો માવતરના બરાબર જાણવામાં હોય તો પછીથી જે શીખેલી ભુલો ભુલાવવા ચત્ત કરવા પડે છે તે અટકે, એટલુંજ નહીં પણ બચ્ચણમાં પડેલી સારી અસરો આખી જીંદગી મજબુત મન ઉપર ચોંટી રહે અને તેથી નમુનેદાર માણસ થાય.

નીતિ રીતિ ધર્મ સંબંધી સાધારણ વર્તન તે બધું બચ્ચું બરાબર અનુકરણ કરે છે. નાનપણમાંથી મૂર્તિની પૂજા કરતાં બચ્ચું

બરાબર પોતાના માવતરને જોતું હોય તો તેની અસર મોટપણે એટલી સચોટ થાય છે કે ગમે તે ઉમરે ગમે તે જ્ઞાને ગમે તે સરતે તે પોતે તેમાંથી છુટી શકતું નથી. અર્થાત્ બચપણથી તેના મનમાં તે ખરું છે એ એવી રીતે ઠસી જાય છે કે પછીથી ગમે તેવું બીજી રીતે નકકી થતાં પણ તે અસર દૂર થતી નથી. એને ટુંકામાં સંસ્કાર કહીએ તો ચાલે. આ પ્રમાણે જેમ પૂર્વજન્મના સંસ્કાર મન ઉપરથી ખસતા નથી તેમ બચપણના સંસ્કાર આ દેહના અંત સુધી મળજીત રહે છે. એ ઉપરથી પ્રાણ અને પ્રકૃતિ સાથે જાય એ કહેવત છે. આ બધા ઉપરથી બચપણમાં બચ્યાં પ્રત્યે કેવી રીતે વરતવું જોઇએ એ જો સમજાયું હશે તો બચ્યાંને કેળવવાં એ તરવારની ધાર ઉપર ચાલવાથી પણ મુશ્કેલ થાય છે એમ સ્પષ્ટ થશે અને તેટલે દરજ્જે માવતરની કેળવણી ને ઉમ્મર કેવી ને કેટલી હોવી જોઇએ એનો પણ ખરો ખ્યાલ આવશે.

બચ્યાંની કેળવણી

બચ્યાંની કેળવણી જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને તે મરણ સુધી ભાગ્યેજ પુરી થાય છે. હર કોઇના અનુભવમાં હશે કે ગમે તેટલી ઉમ્મર થયા છતાં અવલોકન કરનારને હર હમેશા કંઈક કંઈક શીખવાનું મળીજ જાય છે. એટલે કેળવણી જન્મથી મરણ પર્વત, અરે આ જન્મ તો એક બાજુ રહ્યા પણ જન્મોજન્મ, જારી રહે છે. અને એક જન્મની કેળવણી ન સમજમાં આવે તેવી રીતે બીજા જન્મને ઉત્ક્રાંતિએ પહોંચાડે છે. આ કેળવણીના ગહન વિષયમાં આ પુસ્તકમાં ઇશારા વગર ચાલે તેવું નથી. બીજી તરફથી તે વિષય ચરચવો પરવડે તેમ નથી. માત્ર બચ્યાંને મોટું થતાં સુધી કંઈક ઉપયોગી સૂચના આપવી એટલુંજ આ લેખક કરી શકે.

જ્યારે એમ સમજવામાં આવે કે જન્મથીજ શીખવાનું શરૂ થાય છે, ફુનીયા એક મોટી નિશાળ છે, અને કુદરત અને જેના જેના

સંબંધમાં આપણે મુકાબલે-પર્યટ, ઝાડ, જનાવર માણસ, એ બધા મુંઝા મુંઝા પણ આપણા હર પળે ગુરૂ છે, ત્યારે તેની કઠિનતા, આપણી કતવ્યતાનું ક્ષેત્ર અને અવલોકનશક્તિને કેવી રીતે કામમાં લેવી એ સમજાય છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે “આ શું છે?” એ બચ્ચાંના શબ્દો તેની જ્ઞાન મેળવવાની કુદરતી ઉત્કંઠાના સૂચક છે. જો તેને બરાબર જવાબ દેવાની અને તે શક્તિને વધારે ને વધારે જાગ્રત કરાવવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો આપોઆપ બચ્ચું વધારે જાણે છે. મોટાને કેળવવામાં સાધારણ સમજવાળા હજી ચાલે. કારણ અમુક સવાલ પુછી પુરતો ખુલાસો ન થાય તો પણ પૂછ્યા પછી પોતે તજવીજમાં રહી ખુલાસા મેળવી શકે છે. પણ બચ્ચાંને તો મદદની જરૂર છે અને તેના અનંત સવાલના જવાબ આપવા થોડી કેળવણીવાળા તો શું પણ સારી કેળવણીવાળા પણ પુરતી શક્તિ ધરાવતા નથી; તો પછી તદ્દન અજ્ઞાન માતાનું તો કહેવુંજ શું? જવાબ ન મળવાથી બચ્ચું નાઉમેદ થાય છે; પોતે ભુલમાં છે એમ જણાવાથી પુછતું અટકે છે; તેટલે દરજ્જે જ્ઞાન ઓછું થાય છે અને અવલોકનશક્તિ ઓછી થાય છે, જે આખી જીંદગીમાં તેને નડે છે. ઉપર કહેવાઈ ગયા છતાં આ પુનરાવર્તન કરવું પડ્યું છે તે તેટલાજ માટે કે આ બાબત લક્ષ ઉપર જેમ વધારે એસે તેમ તંદુરસ્તીને પણ મદદકર્તા છે.

બચ્ચાંને પાંચ વરસ થયા પછી ધર આગળ રમત ગમતમાં ગણતું પાઠ લેવડાવતાં થોડો થોડો વખત ટેવ પાડવી જોઈએ. જો તેની પાછળ બરાબર સંભાળ લેવાય તો સાત વરસનું થાય ત્યાં હરોળ નિશાળે જવાની જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થાય છે. અને થોડું થોડું આવડતું હોવાથી હોંશ વધે છે. સાત વરસ અગાઉ નિશાળે બેસાડવાથી ઊલટી બચ્ચાંને અધાર્ધ વધે છે. તેમ જો એક વાર થયું તો મોટી ઉમર થયા છતાં પણ એ મુશ્કેલી નડતીજ રહે છે.

નિશાળમાં પણ બરાબર બચ્ચાંની અવલોકનશક્તિ કેળવાતી

નથી અને તેને લખને જ ગોખાવવાની ટેવ પડે છે. નાની ઉમરનાં છોકરાંને શીખવવાને ખાસ કેળવાયેલા, મોટી ઉમરના ઠરેલ પ્રકૃતિના શિક્ષકો જોઈએ; તેને બદલે છોકરાંથી આઠ દસ વસંજ મોટી ઉમરના-ભાગ્યેજ લખતાં વાંચતાં આવડતું હોય તેટલું શીખેલા-ગીઝા-છળા છોકરાઓજ શિક્ષક હોય, ત્યાં કેળવણીની શી આશા રાખી શકાય ? આટલી સ્થિતિ છતાં પણ કેળવણી હાલ આટલી વધી છે, તે પણ છોકરાઓની જ્ઞાન મેળવવાની કુદરતી શક્તિને લીધેજ છે. બાકી તો સ્પષ્ટ છે કે છોકરાંઓને તેની શક્તિને કેળવવાને લાયક શિક્ષકને બદલે તેની શક્તિને મંદ કરનારા આડે રસ્તે દોરનારાજ શિક્ષકો છે. જ્યાં માવતરની અજ્ઞાન અને બેદરકાર સ્થિતિ, શિક્ષકોની ઉપર મુજબની સ્થિતિ, ત્યાં પછી છોકરાંઓ પુરતા જ્ઞાન સમજવાળા ન થવાનો દોષ છોકરાંઓનાજ શીર ઉપર કેમ આવી શકે ? અને તેમ જારી રહે ત્યાંસુધી દેશહિત તો એક કોર રહ્યું પણ પોતાની રોટી કમાવવાનું પણ શૈય ન હોય એમાં નવાઇ શું છે ?

કેળવણી વિશે આટલું કહેવું આ પુસ્તકને માટે અવશ્યનું છે કેમકે કેળવણી ઉપર સમજશક્તિ, અવલોકનશક્તિ, અને સારાસાર પારખવાની શક્તિનો આધાર છે; અને એ જ્યાં સુધી બરાબર સમજ ન આવી હોય ત્યાં સુધી શરીરની તંદુરસ્તી સમજવીજ મુશ્કેલ છે તો પછી તે કેમ જળવાય તેના વિશેના જ્ઞાનની તો વાતજ શી ?

નાની ઉમરમાંથીજ બચ્ચાંને નિશાળે જવા હોંશ ઉત્પન્ન કરવી જોઈએ, જેમકે બચ્ચાંને કંઈ કરવાનું કહેતાં ન કરે તે વખતે માર કે બીજો ઠપકો ન આપતાં 'ત્યારે તને નિશાળે નહીં મોકલીએ-અભણ રહેજે' જે તારો મોટો ભાઈ કે બહેન કેવાં નિશાળે જાય છે-વાંચે છે-લખે છે ? તારે નિશાળે જવું હોય તો હું કહું એમ કર. પુ મોટો થઇશ ત્યારે નિશાળે બેસાડશું.' આ પ્રમાણે સમજાવવાથી નિશાળની અધાઇ ન આવતાં તે તેના લાલની બાંધત સમજાય છે અને તેની અસર આખી જીંદગી ટકે છે.

નાનાં બચ્ચાંને જેમ દવા ન અપાય તેમ સારું છે. દવાનો અતિ ઉપયોગ અથવા દુરુપયોગ એટલો વધી પડ્યો છે કે બચ્ચું જન્મી ચાર કે બે રોજનું થયું નથી, માતું તદ્દન પાણી જેવું ધાવણુ પુરતું ધાવી શકતું નથી, એટલે જ્યાં કુદરત એમજ સુચવે છે કે તેને તેમજ રહેવા દો-તેને તેવે વખતે આ સ્થિતિથી બેદરકાર રહી, શરૂઆતથીજ એરંડીયું, સુવાનું, ચુનાનું પાણી, અરે અંગ્રેજ સ્પીરીટવાળી દવા, પણ આપવાનું શરૂ કરી બચ્ચાંની આખી જીંદગી, વધારે ડાહ્યા બની, બરબાદ કરવામાં આવે છે. તેમ કરનાર વિશે શું અને કેવા રૂપમાં લખ્યું તે સમજ પડતી નથી.

જેમ બચ્ચું જન્મ્યા અગાઉ માના પેટમાં હવું ત્યારે તેને દવાની જરૂર નહોતી, તેમજ તંદુરસ્ત માતાનાં છોકરાંને માનાં દુધ વગર નવ માસ સુધી કે છ દાંત આવતાં સુધી કંઈ જરૂર નથી એ જો બરાબર સમજાય ને તે નિયમને વળગી રહેવામાં આવે તો નાનાં બચ્ચાંના જે મરણો થાય છે તે ઓછાં થાય, એટલુંજ નહીં પણ દેવોથી કાળજી બાળી નાંખી જે માવતર અને દેશને લગ્નવે છે તેવાં સદાય માંદાં પેપલાં બચ્ચાં નજરે ન પડતાં તંદુરસ્ત બચ્ચાંનો જગે જગ વધારો થાય.

બચ્ચું પેટમાં હોય ત્યારે અને બચ્ચું માને ધાવતું હોય ત્યાં સુધી બચ્ચાંની માની પુરી માવજતની જરૂર છે. માનો ખોરાક, વતન, વીગેરે બધાની તેણે પુરતી સંભાળ રાખી હોય તો બચ્ચું તદ્દન તંદુરસ્તજ રહેવાનું. મા ખાવા પીવામાં ન સંભાળી શકે તો પછી બચ્ચાંની તંદુરસ્તીની આશા રાખવી એ ફેકલ છે. છતાં માની ભુલ થઈ હોય તો વધારે સારું એ કે માએ દવા પીવી જોઈએ.

ઠાકતરો જો એકજ નિયમ રાખે કે નવ દશ મહીનાના બચ્ચાના મંદવાક વખતે બચ્ચાને દવા ન દેતાં માનેજ દવા દેવાનું (કારણ શોધી) રાખે, તો ધાવણુદ્વારા પોતાની મેજે દવા થઈ જશે.

નવ માસ પછી જો દુધ પાવાની ખોરાક ખવરાવતાં શીખવવાની તેને કંઈક ભુખ્યાં ઉઠાડવાની ને ટંકેજ ખવરાવવાની ટેવ માવતર રાખે તો બચ્ચાંને દવાની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે.

બચ્ચું એ વર્ષનું થયા અગાઉ બચ્ચાંને કોઈ પણ દવા આપવી એ જો કે સલાહવાળું જ નથી તો પણ અધ્ધુર કે દવા દેવાની જરૂર પડે તો એરંડીયું તેલ, સુવાનું પાણી, ચૂનાનું પાણી અને સોડા (બાઈ કારબોનેટ) એ સિવાય બીજી દાકતરે પણ ન આપાવી એમ કહેવા સુધી મન દોરાય છે, જો કે સ્થિતિ સંજોગો જોઈ દાકતર આ સિવાયની દવા બહુજ ઓછી માત્રામાં વાપરે તો તદ્દન ખોટું છે એમ કહેવા ધરાદો નથી.

નાનું બચ્ચું જેને ધાવણુ દુધ પણ પચવું સહેલું નથી તેવામાં તેને જીદી જીદી દવાઓ-ભલે બહુ નાની માત્રામાં-દાકતરો આપે છે. તે દવાના લેખો જોઈ મને તો દાકતરોને માટે દયાજ આપે છે કે લાંબો વખત દવાનો અભ્યાસ કર્યા પછી-લાંબા અનુભવ પછી એટલું પણ સમજી શકતા નથી કે કુમળા બચ્ચાંનાં કુમળાં અવયવોને જલદ દવા આપી તે અવયવો જેને પુરાં ખીલવા કુદરત ઉપર રાખવા જરૂર છે તેને વધતાં અટકાવી અવયવોને કાયમને માટે નુકસાન પહોંચાડાય છે; પોતાનાં અજ્ઞાને બચ્ચાંની ભવિષ્યની સ્થિતિ બરબાદ બને છે. અરે દાકતરો એકજ નિયમ રાખતા હોય કે ખાસ જરૂર વગર અને તેમાં પણ પોતાને કારણુ ન સમજાય તેવામાં કુદરત ઉપર રહેવા દે, તો બચ્ચાંની ભવિષ્યની જીંદગી તો ન બગડે. માવતરો દવાના એટલા શુભામ હોય કે બચ્ચાંને કંઈક પણ દવા આપ્યા વગર તેને સંતોષ ન રહેતો હોય, તો તેવે વખતે સમજી દાકતર તેમને સમજાવવા ખાતર રંમવાળું સૂવા, હિંગ, ચૂનાનું કે એવું પાણીજ આપશે તો કુદરત આરામને રસ્તેજ કામ લેતી હોવાથી બચ્ચાંને સારું થશે, માવતરને સંતોષ થશે ને દાકતરે પોતે પોતાની ફરજ બજાવી દવા કરી એમ

સંતોષ રહેશે. કદી કુદરતને આડા ન આવવું. કુદરતનેજ મદદ કરવી એ સારા દાકતરની ફરજ છે. જ્યાં સમજ ન પડે ત્યાં કુદરત ઉપર છોડનાર જ દાકતર ગણાવો જોઈએ. તેને બદલે જે સ્થિતિ આજે નજરે જોવાય છે તેથી ખરેખર બહુ લાગી આવે એવું છે. આમે સારું ન કરી શકાય તો કંઈ નહીં, પણ પ્રજાની ખાતર નુકશાન ન થાય તે આસ પ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

મકરણ ૧૦

બચ્ચાંના વ્યાધિઓ.

બચ્ચાં વ્યાધિઓ અગણિત છે, અને તેનું પૂરેપૂરું વર્ણન કરવું એ કામ આ પુસ્તક લખનારનું નથી. માત્ર સાધારણ વ્યાધિઓ કઈ કઈ છે અને તેને માટે દાકટરી જ્ઞાન વગરનાને દાકતરના સાધન વગર શું શું બની શકે તે બતાવી આપવા યત્ન કરવામાં આવશે.

૧. ભરાઈ આવવું.

શરદીમાં રહેવાથી, ભેજ લાગવાથી, બહુ પવનમાં રાખવાથી, માંને બદ્ધજમી કે ખાંસી હોવાથી, બચ્ચું ભરાઈ આવે છે એટલે છાતીમાં અવાજ થયા કરે છે. નાક વાટે બરાબર સ્વાસ લઈ શકવું નથી તે સ્થેજ તાવ પણ રહે છે. તેવામાં પેટ સાફ ન હોય એમ લાગે તો ઉમરના પ્રમાણમાં એરંડીયું તેલ, સુંઠના ઉકાળા સાથે આપવું. છાતી ઉપર ટરપેન્ટાઈન અને તાળું તેલ અરધો અરધ મેળવી હલાવી લગાડવું. બહુ નાની ઉમર હોય તો નાગરવેલનાં પાનને ઘીના ઢીરા ઉપર ઉનાં કરી તે વડે શેક કરવો. આ સાધારણ ઉપચારો બસ ઘરેજ. છતાં અપવિદવાળા કેસોમાં યોગ્ય અનુભવી વૈદ કે દાકતરની સલાહ લેવી જોઈએ.

માની તખીયત ઠીક ન હોય તો માએ દાકતરને બતાવી દવા લેવી. દાંત આવતી વખતે બરાઈ આવેલ હોય તો દાંત પુટે બંધ થશે એટલે શેક શીવાય બીજું કરવું રહેશે નહીં.

૨. ખેંચતાણુ.

બચ્ચાંને ઘણી વાર ખેંચ તાણુ થઇ આવે છે. ખેંચતાણુની દવા દાકતરને બતાવ્યા વગર કરવી એ જોખમવાળું છે બહુ ખેંચતાણુ આવતી હોય તો દાકતર આવતાં સુધી ગરમ પાણીમાં બચ્ચાંને ઝમોળી પછી પાણું ઠંડા પાણીમાં ઝમોળવું એમ વારાફરતી કરવું. ખેંચતાણુ જો દાંત પુટતી વખતે આવતું હોય અને દાંતનાં પેઢાં બહુ સુજેલાં જણાતાં હોય તો નસ્તર-પેઢાં ઉપર કાપ-મૂકવાથી દાંત બહાર દેખાતાં ખેંચાણુ બંધ પડશે. ઘણાં બચ્ચાંને ખેંચતાણુ વારસામાં ઉતરે છે. કોઇ વાર પેટમાં કૃમિ કે બદ્દહજમીથી ખેંચતાણુ થઇ આવે છે; તેવે વખતે કૃમિ માટે ઉપચાર કરવાથી કે પેટ સાફ લાવવાથી બંધ થાય છે.

૩. ઝાડા.

બચ્ચાંને દાંત આવતાં ઝાડા થાય છે. તે ઝાડા સફેત રંગના પાણી જેવા હોય છે. તે માટે બહુ ઝાડા હોય તો રોકવા માટે દાકતર વૈદની સલાહથી દવા આપવી.

૪. તાવ.

કારણ શૈબ્યા શિવાય દવા નકામી છે. દાકતર અથવા સારા વૈદની મદદ લેવી.

આ પ્રમાણે બાલ્યાવસ્થા વિષે જણાવ્યા બાદ આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ શરૂ થાય છે અને તેમાં યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા સંબંધે એકઠી સાથે કહેવાશે.

નાનાં બચ્ચાંનું જણાવ્યા પછી પંદર સોળ વર્ષની ઉંમરનાં તે થાય ત્યાં સુધી પણ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવાજ રોગ થાય છે; માત્ર ફેર એટલો કે જેમ જેમ ઉંમર વધે તેમ રીતભાત ખોરાક-ધંધા બદલાયની ખામી તેની અસર વધતી જાય છે. એટલે તેટલું બ્યાનમાં રહે તો બીજું ખાસ કરવાપણું નથી.

ભાગ બીજા.

પ્રકરણ ૧ લું.

વૈદક અભ્યાસના હેતુ.

વૈદકનું જ્ઞાન બારાબર મેળવવા શારીરશાસ્ત્ર (Anatomy) અને ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) એ બે શાસ્ત્રના અભ્યાસની પ્રથમ જરૂરીઆત છે. શરીર શેનું બનેલું છે, તેની રચના કેવા પ્રકારની છે, અવયવોનું કેવું બંધારણ છે, તેનાં શું શું કર્તવ્યો છે, તે બરાબર સમજના શિવાય તેમાં જ્યારે અડચણ કે અનિયમિતતા થાય ત્યારે તે સમજવું અને તેનો ઉપાય કરવો અસંભવિત છે. તે સંબંધી થોડી સમજ પહેલાં ભાગમાં આપી છે. વધારે માટે વૈદક પુસ્તકમાં જોઈ લેવું જોઈએ.

રોગ—શરીર કુદરતી રીતે પોતાની ફરજો આપણને બબર પડ્યા વગર—એક સરખી રીતે-બળવ્યા કરે તંદુરસ્તી છે; એ એટલે સ્વાસ્થ્ય લેવામાં—ખોરાક પચવા હાલવા ચાલવામાં દરેક ઇન્દ્રિય પોતાનું કામ કામ બજાવે છે તેની આપણને બબર ન રહે-તેમાં આપણું મન ન ખેંચાય ને સરળતાથી બધું થયા કરે; તેનું નામ તંદુરસ્તી; અને તેમાં ખલેલ પડે એટલે કે તે ફરજો બજાવતાં જ્યારે ભાન થાય મન તેમાં રહે, દુઃખ થાય કે અડચણ પડે ત્યારે જે અસ્વસ્થતા જણાય તેનું નામ રોગ. ખરી રીતે જોતાં રોગ એકજ છે અને તે લોહીની અશુદ્ધિ એટલે લોહીની અસ્વચ્છતાથીજ થાય છે. શુદ્ધ લોહી અને રોગ એ બન્ને એકજી સાથે ધણે ભાગે હોયજ નહિં.

રોગના પ્રકાર—ઇન્દ્રિયોનાં બંધારણના ફેરફાર (Structural)ને લીધે જે રોગ જણાય તે, અને જ્યારે બંધારણમાં ફેરફાર ન થયો હોય તોપણ ઇન્દ્રિયો પોતાનાં કર્તવ્ય ન બજાવી શકે (Functional) તે એવા બે પ્રકાર ગણાય છે.

રોગ થવાનાં કારણો (Causes)--તેનાં ચિહ્નો (Symptoms) તેમાંથી ઉપજતાં નવાં ચિહ્નો (Complications) તેની મુદત (Duration), નિદાન (Diagnosis) અને ચિકિત્સા (treatment) એ બધાં જાણવાની જરૂર છે; તેમ પરિણામ કેવું અને ક્યારે આવશે તે પણ સમજવું જોઈએ.

પ્રકરણ ૨ જી.

રોગનાં કારણો.

રોગનાં કારણોનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ. કારણો જાણવાથી નિદાન, પરિણામ, અને રોગની ભયંકરતા જાણી શકાય છે તેમ ચિકિત્સા કરવા પણ કારણો બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ઉપરાંત ભવિષ્યમાં રોગ અટકાવવા, અને તેને લઈને તંદુરસ્તી જાળવવા મદદ થાય છે. જે જે કારણોથી જે જે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે કારણો જાણ્યાં અને રોગ અને કારણ વચ્ચેનો સંબંધ બરાબર અંતરમાં ઉતરે તો ભવિષ્યમાં તેની સામેનાં પગલાં લઈ શકાય એટલે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે. રોગ શરીરનો બગાડ દૂર કરવાજ થાય છે એટલે રોગ શરીરની કુદરતી સ્થિતિ પાછી મેળવવા યત્ન કરે છે અને તે રીતે તે જીવ સુધારનાર આશિર્વાદ થાય છે; તેથી તેને આડા આવ્યા વગર તેને પોતાની મેજેજ મટવા દેવો જોઈએ. આડા આવી જીલટી ખરાબી વધારવી ન જોઈએ. બરાબર કારણ સમજાય તો તે દૂર કરવા કુદરતને મદદ કરે તેવા ઉપચાર કરવા, પણ સમજ ન પડે તો કુદરતને સોંપવું એજ ડહાપણ છે. કુદરત મોટામાં મોટો વર્ધ છે.

કારણોના વિભાગ—

ગુરતનાં અને દૂરનાં—ગુરતનાં કારણોને જે ધન્નિ રોગી થઈ

હોઈ તે સાથે સંબંધ છે એટલે તે ઇન્દ્રિની રચનામાં ખામી થવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે; અને દૂરનાં કારણોમાં કેટલાંએક એવાં હોય છે કે તે રોગ થવા અનુકુળ સ્થિતિ કરે છે અને કેટલાંએક એ પ્રમાણે તૈયાર થએલાં ખેતરમાં ઉઠાવા રૂપ-રોગનો પ્રાદુર્ભાવ કરવા સહાય જૂત થાય છે.

આ શિવાય રોગનાં કારણો બરાબર સમજી શકાય એવા હેતુથી આંતરિક (Intrinsic) અને બાહ્ય (Extrinsic) એમ બે ભાગમાં વહેંચવાં ઠીક પડે છે.

આંતરિક કારણો—પુરૂષની પ્રકૃતિમાં જન્મથીજ હોય છે અથવા પછીથી પેદા થયેલાં હોય છે; અને બાહ્ય કારણો તો આકસ્મિક અને બહારથી પેદા થએલાં હોય છે.

૧ આંતરિક કારણો

ક ઉમ્મર—અમુક ઉમ્મરમાં અમુક રોગ ત્વરાથી લાગુ પડે છે; જેમકે વૃદ્ધાવસ્થામાં લોહીની નસો જીર્ણ થવાથી સહેલાઈથી તુટી અમુક રોગ થાય છે; તેમ પાચનશક્તિ કમી થતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં અમુક અને તે શક્તિ યુવાવસ્થામાં જોરદાર હોવાથી અમુક, રોગ થાય છે.

સાધારણ રીતે નાનાં બચ્ચાં અને વૃદ્ધ પુરૂષોમાં જુદા જુદા રોગ બહુ વધારે અને વધારે સહેલાઈથી લાગુ પડી શકે છે.

સ્વ જાતિ—અમુક રોગો સ્ત્રીઓમાં વધારે થાય છે. અને તેમ થવાનાં કારણોમાં શરીરની રચનામાં તફાવત અથવા તેમના કર્તવ્યમાં તફાવત છે. તેમજ તેઓની પ્રમાણમાં શારીરિક નબળાઈ સ્થિતિ—સતેજ પ્રકૃતિ જૂદી રીતભાત-ટેવો વગેરે.

મરણનું પ્રમાણ સાધારણ રીતે સ્ત્રી કરતાં પુરુ-
ષોમાં વધારે છે.

ગ શારીરિક સ્થિતિ—સાધારણ નબળું બંધારણ, પ્રથમ થએલા રોગથી
ધસાએલું શરીર, અમુક ચિહ્નો જણાયા છતાં
બેદરકારી;—જેમકે ઉધરસ હોવા છતાં ઉપાય વગર
તેમને તેમ ઢરડી નબળા કરેલી સ્થિતિ; કુદરતી
હાજતોની બેદરકારી અથવા અતિ ઉપયોગથી
લાવેલી નિર્બળતા વગેરે કારણોથી શારીરિક સ્થિતિ
નબળા કરેલી હોય તેથી પણ રોગ લાગુ પડે છે.

ઘ પ્રકૃતિ—મુખ્ય ચાર જાતની પ્રકૃતિ શારીરિક બંધારણ પ્રમાણે
સંભવે છે.

(૧) લોહીઆળ પ્રકૃતિ—કેટલાએકને સહેજ ધનમાં
વધારે પડતું લોહી નીકળે છે. તેવી પ્રકૃતિ
વાળાને તાવ અને વરમ તુરત લાગુ પડે છે.

(૨) લીમ્ફેટીક (Lymphatic) (કફને મળતી)
તેમાં જલોદર, વગેરે ધીમા વરમો થવા
સંભવે છે.

(૩) વાત પ્રકૃતિ (Nervous) તેમાં મગજનાં
અને જ્ઞાનતંતુનાં મરજો લાગુ પડે છે.

(૪) પિત્તપ્રકૃતિ તેમાં પાચન શક્તિના અને યકૃતના
રોગો લાગુ પડે છે.

ઙ પોતાની ખાસીયત—કેટલાએકની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે અમુકથી
એક જાતની અસર થાય અને તેજ ચીજ અમુ-
કને ખીલકુલ અસર ન કરે. દાખલા તરીકે
અમુકને અમુક ખોરાક નજ પડે અથવા ઉલટી

કે દુઃખાવો કરે, જ્યારે તેજ ખોરાક ખીજ સહેલાઈથી લઈ શકતા હોય. તેમજ દવામાં કેટલાંએકને એક એન કવીનાઈનથી માથું દુઃખે-નિદ્રા ન આવે અને પિશાબમાં બળત્રા થાય, જ્યારે સાધારણ રીતે ખીજાં મનુષ્યો કવીનાઈન મોટા પ્રમાણમાં સહન કરી શકે છે.

જ-વારસાની અસર—કેટલાંએક રોગો નજલો (નાના સાંધાનો વા), સંધીવા, કંઠમાળ-ક્ષય-અથુદ, ચાંદી, રક્તશ્રાવપ્રકૃતિ, વાઇ, ગાંડપણ, અર્ધાંગ વા, વગેરે વાતના રોગો, અમુક ઇંદ્રિની અપૂર્ણતા કે અધિકતા, બહેરાપણ, અંધાપો, દમ, મધુ પ્રમેહ, પિશાબમાં પથરી, અર્શઃ એમ કેટલાંએક વારસામાં ઉતરે છે. તેજ પ્રમાણે અમુક આદતો જેવી કે દારૂડીયાપણું એ પણ વારસામાં બહુ વાર ઉતરે છે. આ વારસાના રોગ વાળાની સાથે લગ્ન થવાથી તંદુસ્ત કુટુંબમાં રોગનો ફેલાવો થતો જોવામાં આવે છે. વારસામાં જે રોગ મળ્યો હોય તે જો નાનપણથી બરાબર સંભાળ લેવાય તો ઘણી વાર જોર કરતો નથી, એટલુંજ નહીં પણ પાછો વારસામાં ન ઉતરે તેમ નાણુદ પણ થઈ શકે છે. વારસામાં ઉતરતા રોગ કેટલીક વાર એક પેઢી ખાલી જઈ ખીજમાં ઉતરે છે, જેમકે પોતાનો રોગ પોતાનાં છોકરાંમાં ન થતાં પૌત્રમાં ઉતરે છે.

છ દેશ અને આબોહવા—એશિઆવસીમાં અમુક રોગ થાય જ્યારે તે રોગ યુરોપવાસીમાં ન થાય; તેમ તેથી ઉલટું પણ બને છે. આમ બનવાનાં કારણ

તેમના ખોરાકની રીતિમાં ફેરફાર-ઢેવના ફેરફાર
અને આખ હવાના ફેરફાર હોઇ શકે.

૨ બાહ્ય કારણો—

ક આસપાસની સ્થિતિને લગતાં—

- ૧ વાતાવરણ સંબંધી—અસ્વચ્છ હવા, તે સાથે મળેલી અસ્વચ્છતા જેમકે રૂ, ધુળ, રેતી, ધાતુ અથવા ગમે તેનાં અસ્વચ્છ રજકણો. હવાની બીનાશ વગેરે.
- ૨ ગરમી અથવા શરદી-વધારે પડતી ગરમી, ઠંડી; અચાનક ફેરફાર-જેવા કે પસીનો થતો હોય ને તે વખતે ઠંડો પવન લાગે વગેરે.
- ૩ અજવાળાંની ખામી—આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, જેની અસર માણસોને સમ-જાએલી નથી; પણ તેની ખામીથી ઘણી માડી અસર થાય છે. પીળા-પચરક ચઢ-રા એ અજવાળાંની ખામીવાળાં મકાનને લઈને રહે છે. સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે અંધારાવાળાં મકાનમાં અથવા પુરતાં અજવાળાની જોટવાળાં મકાનમાં લાંબો વખત કહાડવાથી નાદુરસ્ત રહે છે. શરીર બરાબર ખીલતું નથી; લોહી સાફ રહેતું નથી અને પરિણામે હમેશાં વધારે ભાગે રોગી-અલ જેવાંજ રહે છે.
- ૪ આસપાસની જમીન કે રહેઠાણની જમીનની અસર.—જેજવાળાં મકાન નકં સમાનજ

ગણવાં જોઈએ. જોજવાળી જમીનથી મચ્છરો વગેરે જન્તુના ઉપદ્રવ ઉપરાંત હવાની અશુદ્ધિ-સડાવાળી સ્થિતિ-તંદુરસ્તી બગાડે છે. રહેઠાણવાળા મકાનની એસણી જમીનથી બે ટુટ ઊંચી અવશ્ય જોઈએ. જેમ ઘરની એસણી ઊંચી તેમ મકાન તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

૫ આસપાસની ગટર કે ઘર આગળ ઉકરડા-ગંદકી, શાકનાં છોતરાં, દાળ વગેરે ધોએલાનાં પાણી, પિશાબ, ઝાડા વગેરે જે ઘરની આગળ અથવા નજીકમાં નાખવામાં આવે તો તે પણુ વગર ખમર પડે તંદુરસ્તી અવશ્ય બગાડે છે.

માણસની આદત, સાંસારીક સ્થિતિ, અને અકસ્માતિક અસરોથી મળતાં કારણો—

- ૧ ખોરાક—ઓછો, વધારે, અસ્વચ્છ, અનિયમિત લેવાની ટેવ—ઉતાવળે જમવું, ચાબ્યા વગર ઉતારી જવું, વધારે પડતું ભારે—બહુ સાકર ઘીવાળું—વગેરે હજારો કારણો.
- ૨ પીણાં—પાણી ઓછું વધતું પીવું, નહાવા ધોવામાં બહુ ઓછું વાપરવું, જમતાં વચ્ચે પીવું; અશુદ્ધ પાણી પીવું; ચા પીવાની, ઉકાળેલો, વધારે પડતો—ઘણીવાર પીવાની આદત, દારૂ જેવાં બીજાં કેરી પીણાં, બગડેલાં દુધ—છાશ—વગેરે પણુ રોગ પેદા કરે છે.

- ૩ કપડાં--અસ્વચ્છ, પુરતાં ન વાપરવાં, બીનાં કપડાંટેવ વગર અંગ ઉપર વધારે વાર રાખવાં એ પણ શરદી વગેરે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.
- ૪ સ્વચ્છતાની ખામી--જનતની એટલે શરીરની કે આસપાસની જગ્યાની.
- ૫ કસરત--અંગમહેનતની ખામી કે વધારે પડતી--થાક લાગે તેટલી મહેનત. તેથી ઉલટી તદ્દન બેસી રહેવાની ટેવ, જેમકે દરજની.
- ૬ માનસિક સ્થિતિ--વધારે પડતો અભ્યાસ-ચિન્તા અને તેથી ઓછી ઉંઘ-વધારે પડતી દીલગીરી-ખીકથી પણ અમુક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.
- ૭ અતિ મૈથુન--હસ્તક્રિયાની ટેવ-બાળ કે વૃદ્ધ લગ્ન.

ઉપર જણાવેલાં ઉપરાંત પણ ધણું કારણો રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાકનો સંબંધ ધંધા સાથે હોય છે;--જેમકે પારો-ફેરફાર-સીસું વગેરેના કારખાનામાં કામ કરનારાને તેની અસરથી રોગ થાય છે. તેમજ સર્પ વીંછી જેવાં ઝેરી જનાવરના ડંખથી--ચેપી જન્તુઓથી-શરીરના અવયવોમાં ફેરફાર થવાથી--આ પ્રમાણે હજારો ખીજાં કારણો બને છે, જેનું વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકોથી જાણી શકાય છે.

પ્રકરણ ૩ જી

રોગનાં ચિહ્નો.

ચિહ્નો આખા શરીરને લગતાં તેમ સ્થાનિક--અમુક અવયવ સંબંધનાં--હોય છે. તેમ દરદીને ખોતાનેજ ખબર પડે તેવાં હોય છે, જેવાં કે દુઃખ,

ભૂમ-બળત્રા-ઝલુઝલુ-વગેરે; તેમ બીજાથી જાણાય તેવાં સોજો, રતાશ ગુડ ગુમડ જેવાં પણ હોય છે. કેટલાંએક રોગ થશે એમ બતાવનારાં હોય છે, જેમ કે થંડ લાગે એટલે તાવ આવશે એમ બતાવે છે. આ પ્રમાણે જીદાં જીદાં ચિહ્નો છે જેને વૈદકીય પુસ્તકમાં જીદાં જીદાં આપવામાં આવ્યાં છે; તે જાણવાં હોય તો તેવાં પુસ્તકમાં જોઈ લેવું.

દરદ થયા પછી-તેમાંથી તદ્દન આરામ થાય છે, વખતે થોડાં ચિહ્નો રહી જાય છે, અને જીર્ણ દરદ કાયમ રહે છે. અને કોઈક વાર મરણ થાય છે.

મરણ થવાના પ્રકાર.

સાધારણ રીતે મોત ત્રણ રીતથી થાય છે.

૧ અંતઃકરણ બંધ થવાથી થાય છે, અને તેમાં ગમે તો લોહી બહુ જવાથી અંતઃકરણ કામ કરતું અચાનક અટકી જવાથી-તેનાં બંધારણમાં જીર્ણતા આવવાથી, વગેરે કારણોથી; આવાં મરણો ઘણી વાર અચાનક પણ બને છે.

૨ શ્વાસ રૂંધાવાથી-ફેફસાં નબળાં પડવાથી તેમાં ક્ષેત્રમ જામી જાય એટલે હવા પુરતી ન લેવાય તેથી-ફેફસાંના રોગથી-અતિ નબળાઈથી-અસ્વચ્છ હવા ફેફસામાં બહુ જવાથી અથવા ફેફસામાં લોહી જતું બંધ થવાથી-સડવાથી વગેરે.

૩ મગજની બેશુદ્ધિથી-મગજની બેશુદ્ધિ થયા બાદ પણ જ્યાં સુધી ફેફસાં કે શ્વાસ રૂંધાતો નથી કે લોહીનું ફરવું બંધ થતું નથી ત્યાંસુધી મરણ થતું નથી એટલે આ કારણોનાં મરણો ઘણા વખત ઘણી વાર લે છે.

પહેલાં બે પ્રકારનાં મરણમાં ઘણે જાગે મગજની શક્તિ ઠીક રહે છે એટલે મરતાં સુધી માણસ સતેજ રહે છે, બોલી ચાલી સમજી શકે છે; પણ ત્રીજા પ્રકારના મરણમાં તદ્દન બેશુદ્ધ હોવાથી બોલી ચાલી શકાતું નથી તેમ સમજી પણ શકાતું નથી.

રોગનું પરિણામ કેવું આવશે ?

રોગ વધશે કે આરામ થશે ! કેટલો વખત લેશે ? આગળથી શું ચિહ્નો જણાશે ? ભવિષ્યમાં રોગથી દરદીને કંઈ ખોડ કે અડચણ થશે કે કેમ ? આવા સવાલો ઘણી વાર પુછવામાં આવે છે અને તેના જવાબ બહુ અનુભવી વૈદ દાકતરોજ આપી શકે, કેમકે તેઓએ તેવા ઘણા દરદીઓનું છેવટ જોયેલ હોય છે. સાધારણ માણસે તો આવા જવાબ આપતાં બહુ સંભાળવાનું છે. ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે ખાસ પક્કી ખાત્રી સ્થિતિમાં નિરાશાવાળા જવાબ તો નજ દેવા. દરદીને તો છેવટ સુધી આશ્વાજ આપતાં રહેવું જોઈએ. આશા એ જીવન છે. નિરાશાથી ઉલટું મરણ વહેલું થાય છે. જ્યારે ચોક્કસ અનુમાન થાય ત્યારે દરદીનાં સંબંધીને સંભાળથી જણાવવા હરકત નથી, પણ દરદીને તો ખાસ તેના આગ્રહ હોય તે તેને ભવિષ્યનો અંદોઝસ્ત કરવાનું બાકી હોય તો સંભાળથી આશા સાથે સ્પષ્ટ જણાવવું એ ફરજ છે.

મકરણ ૪ થું

ચિકિત્સા.

રોગને માટે ઉપચાર એટલે ચિકિત્સા સંબંધે વિચાર કરતાં રોગ થયા બાદ મટાડવાને અથવા મૂળ તંદુરસ્તી પાછી લાવવા, તેમ થતાં સુધી ચિહ્નોમાંથી ઉપજતી પીડા અને પરિણામ અટકાવવા અથવા ઓછાં કરવા, છેવટ જીવંતી ટકાવી રાખવા, યત્ન કરવાની જરૂર છે. આ બધા કરતાં વધારે ઉપયોગી વાત તો રોગ થતાં પહેલાં તે ન થાય તે અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો એ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે Prevention is better than Cure. રોગ થયા પછી મટાડવો તેના કરતાં તેને થતાં અટકાવવો એ વધારે સારું છે. આપણે આર્યોમાં તો વૈદકશાસ્ત્રનો મુખ્ય સિદ્ધા-

ન્તજ તેનું નામ ‘આયુર્વેદ’ બતાવી આપે છે. આયુર્વેદ એટલે જીંદગી લંબાવવાનું જ્ઞાન. એટલે મુખ્ય તંદુરસ્તી સાચવવા સંરક્ષણનો જ સિદ્ધાન્ત છે, પછી રોગના ઉપચાર; એ તો ન અટકાવી શકાય તો જ બતાવવામાં આવ્યા છે.

ચિકિત્સા માટે—રોગ કયા લાગને લાગ્યો છે, કેવા પ્રકારનો છે, તેનાં શું કારણો છે, કયાં ચિહ્નો! ઉપદ્રવ જારી રાખવા મદદ કરે છે, રોગીની પ્રકૃતિ-અંધારણુ-કેવાં છે? મુખ્ય અવયવો ફેફસાં-યકૃત-જઠર-બરોળ-અંતઃકરણુ-મગજ વગેરેની સ્થિતિ કેવી છે વગેરે પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

ચિકિત્સા—દવાથી, ખોરાકના ફેરફારથી, તંદુરસ્તીના કાનુનો આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રની મદદથી પળાવવાથી—કરવામાં આવે છે. સ્થાનિક ઉપચાર પણ—લોપરી, શેક, આદિ વગેરે પણ આપવાં પડે છે અને વખતે સડેલા ભાગ કોઈ રીતે સુધરી શકે તેમ ન હોય તો તેમાં કાપકુપ કરવા જરૂર પડે છે. જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં હવા ફેર-પર્વત ઉપર-દરીઆ નજીક-શુદ્ધ વાતાવરણુ-દરદીને લાયક આખોહવાવાળા ભાગમાં ફેરવવા જરૂર પડે છે.

પ્રકરણ ૫ મું

જૂદા જૂદા રોગો વિષે.

તાવ.

જ્યારે શરીરની ગરમી જે સાધારણુ રીતે ૯૮ F થી ૯૮.૬ F થી તંદુરસ્તીમાં રહે છે તેથી વધારે ગરમી થાય છે ત્યારે તાવ ગણાય છે. ૯૮ ડીગ્રી સાધારણુ રીતે ઠંડા મુત્રકમાં રહે છે. હિંદુસ્તાનમાં તો ઘણું ભાગે ૯૭.૪ કે ૯૭ રહે છે.

અપવાદ—કેટલાએક માણસોની સાધારણ ગરમી તંદુરસ્તીમાં ૯૭ F અથવા બહુજ ન્યૂનમાં તેથી પણ ઓછી રહે છે. તેવામાં પોતાની તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમી વધે એટલે ભય ગણાય. તેવામાં ૯૮ F પણ તાવ ગણાય; તેથી ઉલટું કેટલાએકમાં તંદુરસ્તીમાં ૯૮ F થી ઉપર અને વખતે ૯૯ સુધી પણ રહે છે. તેવામાં તેની ઉપર તાવ ગણાય.

સ્ત્રીઓમાં, નાના બચ્ચાંમાં, સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીમાં ગરમી રહેજ વધારે રહે છે તેમ નબળા બાંધાનાં સ્ત્રીપુરુષોમાં વૃદ્ધાવસ્થામાં—નબળાઈથી અથવા રોગથી પણ ઓછી રહે છે.

ડીઝીના માપ કરતાં જ્યારે પોતાને અનાજમાં મીઠાશ ન આવે, સ્ફુરતી ન રહે-સુસ્તી રહે-કામકાજમાં આળસ આવે, નિદ્રા ન આવે, ત્યારે જીર્ણરૂપે જ્યારે રહે છે એમ માનવાથી તુરત ઉપચાર થાય છે. ઘણા અનુભવી દાકતરો અને વૈદો ડીઝીમાં તાવ ન ચડે છતાં તાવ જાણી શકે છે. ડીઝીથી વધારે ચોક્કસ થાય છે. વૃદ્ધમાં ગરમી ઓછી રહે છે એટલે સાધારણ તંદુરસ્ત વૃદ્ધ માણસને ૯૫ પણ રહે તેને ૯૬ તાવ ગણાય. જેમ ગરમી વધવાથી તાવ—ગરમી જણાય, તેમ તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમીથી ઓછી રહે ત્યારે પણ સુસ્તી વગેરે ચિહ્નો જણાય, તેની કાળજી ખાસ રાખવા જરૂર છે; કેમકે તાવ કરતાં તે સ્થિતિથી કમશક્તિ વધારે થાય છે.

તાવ

(૧) ચિહ્ન તરીકે હોય, તે મુખ્ય રોગ ઘણી વાર બીજો હોય છે. જેમકે ક્ષય, યકૃત, અથવા બરેલ-મૂત્ર પિણ્ડ વગેરેના સોજાથી. તે વખતે મૂળ કારણ તપાસવું જોઈએ.

(૨) મૂળ તાવજ હોય છે, જેમકે ટાઢીઓ તાવ વગેરે.

તાવનાં મુખ્ય ચિહ્નો.

(૧) ગરમી વધવી; તે જ્યારે ૧૦૧° નીચે હોય ત્યારે સહેજ થોડો

તાવ ગણાય. ૧૦૧ થી ૧૦૩ સુધી સાધારણ જોરવાળો ગણાય. ૧૦૩ થી ૧૦૫ F સુધી જોરદાર તાવ ગણાય. ૧૦૫ F ની ઉપર, વધારે જોરદાર, એટલે ભય વાળો ગણાય. વધારેમાં વધારે કોઈક વાર ગરમી ૧૦૮-૧૧૦ થાય છે; પણ ૧૦૫-૧૦૬ ની ઉપર ભય છે, અને ૧૦૮ ઉપર ભય તો દરદી ભાગ્યેજ જીવે છે, જો કે અપવાદમાં ૧૧૦-૧૧૨ F પણ બહુ જૂજ કેસમાં થાય છે. મેં પોતે ૧૦૮ F ઉપર જોયો નથી, જો કે ૧૦૭.૬ F સુધીના કેસ અચૂંતપણે અનુભવ્યા છે.

- (૨) શરીરનાં બનતાં પ્રવાહીમાં ફેરફાર-શરીરમાંથી પાણી નીકળવા-પસીનો પિશાબ અને ઝાડો એ મુખ્ય છે. તાવમાં આ બધાં શરૂઆતમાં રોકાઈ જાય છે, બંધ થાય છે, જેને લઈને ગરમી વધે છે. ફેફસાંમાં શ્વાસ માટે પણ થોડી ભીનાશ તંદુરસ્તીમાં નીકળે છે, તે પણ તાવમાં ઓછી નીકળે છે. આમ પ્રવાહી ઓછાં જવાથી ચામડી સુકી-લુખી લાગે છે ને બળું બળું થાય છે.

તે મુજબ પ્રવાહી-જટરરસ વગેરે ઘટવાથી-મોઢાંનું અમી પિત્ત-આંતરડાંમાંથી સ્રવતાં પ્રવાહી ઓછાં થવાથી-પચાવ કમી થવાથી, બદલજમી પણ થાય છે. જીભ, હોઠ, મોઢું સુકાય છે. તરસ-તૃપ્તિ, બહુ લાગે છે. સ્વાદ અગડી જાય એટલે ખોરાક ઉપર પણ અરૂચિ થાય છે.

પિશાબ પણ થોડો રાત્રી આવે છે અને પિશાબ કરતાં બળતરા પણ થાય છે, એટલે જો કે વારંવાર જવું પડે પણ બહુ ઓછો ઉતરે છે. ઘણીવાર પિશાબમાં સફેદ ધાર દેખાય છે, અને તે જમીન ઉપર જમી જાય છે.

- (૩) લોહીના ફરવામાં પણ અનિયમિતતા અને ફેરફાર-નાડીના ધબ-

કારા જે તંદુરસ્તીમાં જીવાન અવસ્થામાં ૭૦ થી ૭૫ હોય છે તેને બદલે ૧૦૦, ૧૨૦, ૧૪૦ ને ૧૬૦ સુધી પણ વધી જાય છે. સાધારણ નિયમ એવો છે કે તંદુરસ્તીમાં જેટલા ધબકારા થતા હોય તેથી દરેક ડીગ્રી તાવ વધે પાંચથી આઠ ધબકારા વધે; પણ તેમાં અપવાદ બહુ વાર હોય છે. તેમ નાડીની ચાલમાં પણ ફેર થાય છે. સાધારણ રીતે તાવવાળાની નાડી ભરેલી (Full) હિછળતી અને ન દબાય તેવી (Hard) હોય છે. જ્યારે તાવ બહુ લાંબો કાળ-ત્રણા દિવસ સુધી જરૂરી રહે ત્યારે નાડી બહુજ નબળી (Very weak), અનિયમિત (irregular), વચ્ચે વચ્ચે અટકે તેવી (Intermittant) થાય છે, જેથી જણાય છે કે અંતઃકરણ (Heart) નબળું પડ્યું છે. લોહી કાળાશ મારે છે ને બીજા પણ ફેરફાર થાય છે.

(૪) શ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર.

શ્વાસની સંખ્યા ઘણી વધે છે. તંદુરસ્ત માણસને સાધારણ રીતે એક મીનીટમાં શ્વાસ ૧૮ થી ૨૦ વખત લેવાય છે, તેની સંખ્યાનું પ્રમાણ ગરમીની ડીગ્રીના પ્રમાણે ચોક્કસ નથી, પણ સાધારણ રીતે એક ડીગ્રી વધે. શ્વાસની સંખ્યા દર મીનીટે ચાર પાંચ બધે છે. શ્વાસ વધવાથી એકંદર કાર્બોનીક એસીડ ગેસ જે કે બહાર વધારે નીકળે છે તોપણ જેટલી શ્વાસની સંખ્યા વધે તે પ્રમાણે નીકળવી જોઈએ તેના કરતાં ઓછી નીકળે છે એટલે લોહીમાં બગાડ તો રહે છે.

(૫) જ્ઞાનતંતુ અથવા ' નર્વસ સિસ્ટમ 'માં ફેરફાર.

જ્ઞાનતંતુઓમાં ફેરફાર થવાથી શરૂઆતમાં ટાઢ ચડે છે, કળતર થાય છે; ખાસ કમ્મર, પીંડીઓ, વાંસો અને આખા શરીરમાં કળતર-તુટ વધે છે. થાક-સુસ્તી વધે છે. માથાનો દુઃખાવો, બેચેની, બોલવું ચાલવું ન ગમે તંદ્રા-અનિદ્રા અને ત્રિદોષ-સન્નિપાત પણ થઈ આવે છે. વખતે અનિ-

ન્દાને બદલે 'ધેન' પણ રહે છે અને તાણુ ખેંચ પણ કોઈક વાર થાય છે.
(૬) ઉપર જણાવ્યા શિવાયનાં સાધારણ ચિહ્નો.

નખળાઈ-શરીરનું વજન ઘટે છે, શરીર સુકાઈ જાય છે, લાંબો વખત તાવ રહે તો લોહી ઉડી જાય છે અથવા શીકું થાય છે.

તાવનો ક્રમ અને ઉતાર.

તાવના-શરૂઆતથી, (૧) ચડવાની શરૂઆત, (૨) પુર જોસ, અને (૩) ઉતરવું એવા ત્રણ ભાગ-ક્રમ ગણાય છે.

આ ભાગ દરેક જાતના તાવમાં એક સરખા નથી હોતા; કેટલાં એકમાં અમુક કલાક રહે છે તેમ બીજામાં અમુક દીવસ રહે છે.

વખતે અમુક તાવમાં પ્રથમ ટાઢ આવે છે, તેને ટાઢનો વખત કહેવાય. ટાઢ વખતમાં પ્રથમ હાથ પગ ટાઢા થાય છે, પછી નાક કાન અને હોઠમાં ટાઢ લાગે છે, અને પછી આખાં શરીરમાં ટાઢ આવે છે. પછી ગરમ તપી આવે છે. તેને તાવ ભરાયાનો વખત, અને પછી ઉતરવાનો વખત, એમ કહેવાય. તે વખતે પસીનો થઈ ઉતરે છે. કોઈક વાર પસીનો થયા વગર એમ ને એમ ઉતરે છે એટલે ક્રમે ક્રમે ગરમી ઓછી થઈ ઉતરે છે; તેવા વખતમાં દરદી સુધ જાય છે અથવા ઉંઘમાં ઉતરે છે. ઉતર્યા પછી થાક બહુ લાગે છે. કેટલીક વાર તાવ ઉતરે છે ત્યારે ઘણાજ પિશાબ થાય છે અથવા વધારે પડતો પસીનો થાય છે અને વખતે ઝાડા પણ થઈ આવે છે. કોઈક વાર નસ્તોરી પુટે છે.

તાવમાં કોઈક વાર મરણુ પણ થાય છે. તે ગમે તો વધારે પડતો આકરો તાવ બહુ ગરમી ચડવાથી (૧૦૮ ઉપર), લાંબા વખતના તાવમાં નખળાઈથી લોહીમાં તાવનું ઝેર રહી જવાથી અને શરીર ઘસાઈ જવાથી પણ બને છે.

તાવના પ્રકાર.

૧ જરી (Continuous) તેમાં જેટલા જેટલા દિવસ રહે તે પ્રમાણે

જીલ્લા જીલ્લા નામ અપાય છે. આ તાવોમાં થોડા રોજ ગરમી વધે છે પછી થોડો વખત તેટલીજ જરૂરી રહે છે ને પછી ક્રમે ક્રમે ઘટે છે. મુદત પુરી થયે ઉતરે છે અથવા વચ્ચે કે છેવટે મરણ પણ થાય છે.

૨ રીમીટન્ટ (Remittant) ચડતો ઉતરતો તાવ. સવારે-તાવ સહેજ ઓછો થાય છે, સાંજે પાછો ચડે છે, આમ ક્રમ ૭—૧૪ દિવસ ચાલે છે.

૩ વચ્ચે વચ્ચે આવતો તાવ (Intermittant) આમાં ટાઢીઓ તાવ (Malaria) મુખ્ય છે. તેના પ્રકાર

(અ) રોજ અમુક કલાક તાવ આવી ઉતરી જાય, પણ રોજ આવે.

(બ) એકાંતરીઓ—ચોવીસ કલાક રહી પાછો ચોવીસ કલાક બંધ રહી પાછો આવે.

(ક) તરીઓ—અડતાલીસ કલાકના અંતર પછી ત્રીજે ત્રીજે રોજ આવે.

(d) ચોથીઓ ત્રણ રોજ આરામ રહી, ચોથે દિવસ આવે.

(e) ફેટલીક વાર દિવસમાં બેવાર—ત્રણ દિવસમાં બે વાર એમ નિયમિત વખતે પણ આવે છે.

૪ ઉથલો મારી આવતો તાવ (Relapsing Fever) જરૂરી તાવ આવી અમુક દિવસ ઉતરી ગયા બાદ ફરી આવી જાય તે.

આ પ્રમાણે એક કરતાં વધારે ઉથલાપણ થાય.

૫ કોઈ ભાગમાં પાક-પર-થતું હોય તેથી આવતો તાવ (Hectic type) આ તાવ ટાઢીજ આવે ને તે ઘણે ભાગે બપોરના બેથી રાતના સાત આઠ સુધી જરૂરી રહે. જ્યારે જ્યારે પાક થતો હોય, જેમકે ગુમ્માંમાં પર થતું હોય-પછી ગુમ્દુ શરીરના બેભાનતા ભાગમાં—ફેફસામાં, યકૃતમાં-ગમે ત્યાં હોય, ને તે

પાકતું હોય, ત્યારે આવે છે. તેમ બહારના ભાગમાં—સાંધામાં—ગમે ત્યાં ગુમકું પાક ઉપર આવે ત્યારથી તેનો નિકાલ થતાં સુધી આવે છે. તેથી ૦ હુ લાખો વખત રહે, અને થયેલ પરતો નિકાલ ન થઈ શકે તો ધસાધને દરદી મરણ પછી એક નિશાની એ છે કે હાથ પગનાં તળીયામ થાય, ચહેરો પણ વધારે પડતો લાલ થાય એટલે લાલી આવી હોય એવો દેખાવ થાય.

તાવની અસરથી શું પરિણામ આવશે તે જાણવા અથવા અનુમાન કરવા (Prognosis) માટે નીચેની બાબતો લક્ષમાં રાખવી જોઈએ.

- (૧) તાવની ગરમીનો જોસ-જેમ તાવ વધારે તેમ જોખમ વધારે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગરમી ૧૦૬°-૧૦૭° થી વધે તો ભયંકર સ્થિતિ થાય છે ને ૧૦૮° થી વધે તો દરદી ભાગ્યેજ બચે છે.
- (૨) તાવની જ્વર—(૧) શક્તિ ઓછી થઈ જાય તેવી જ્વરના તાવ અને ચિહ્નો—સન્નિપાત—વાળોચાળો—વગેરે જેમ વધારે તેમ જોખમ વધારે. (૨) ચેપથી આવેલો તાવ.
- (૩) પ્રવાહી—પસીનો—પિશાબ—અમી—વગેરે જે નીકળતાં તદ્દન બંધ થાય અને તેમ જો વધારે વખત જારી રહે અને સાથે ગરમી—તાવનો જોસ—વધતો રહે તોપણ વધારે જોખમ છે.
- (૪) તાવ આવ્યા અગાઉથી જ જે દરદી લોહીઆળ સ્થિતિનો હોય અથવા જીવાન પુર તંદુરસ્ત હોય તો ઉલટું જોખમ વધારે હોય છે. તેવાને જોસદાર તાવ આવતાં દરદી ઉલટું વધારે જોર પકડે છે અને પરિણામ ઘણી વાર ભયંકર આવે છે. તેમ સંધીવા—મુત્રપિણ્ડના અથવા અંતઃકરણના રોગવાળો દરદી હોય તોપણ ભય વધે છે. એકવડીઆં શરીર કરતાં સ્તૂલ—જેવડીઆં શરીરવાળાને તાવ વધારે નડે છે એટલે મૂંઝવે છે.

ઉપચાર—ચિકિત્સા—

જેમ તાવને અટકાવવા વધારે પડતા આકરા ઉપાયો લઈ તાવને રોકવા તજવીજ કરવી એ જોખમવાળું છે તેમ તદ્દન બેદરકાર રહી પોતાની મેળે મુદત-વખત-થયે ઉતરશે એમ ધારી-ખીલકુલ ઉપચાર નજ કરવા એ પણ તેટલું જોખમવાળું છે. દરેક દરદીને જોઈ-તાવનાં કારણો તપાસી-અવયવો તપાસ્યા બાદ ઉપચાર કેવા કરવા અથવા રહ જોવી અને વચ્ચે ન પડવું કે ક્યારે પડવું તે વિચારમાં લેવું જોઈએ. એકદમ તાવ ઉતારી નાખી-દરદીને નુકશાન ન પહોંચાડાય તે ખાસ ધ્યાનમાં લેવાનું છે. કારણ તપાસી કારણ દૂર કરવું એજ ઉત્તમ રસ્તો છે..

ઉપચાર માટે નીચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ.

- (૧) તાવ ઓછો કરવા સાધન—(Sponging) થંડાપાણીનાઉપચારથી એટલે વાદળી પાણીમાં બોળી શરીર ઉપર ફેરવવાથી-માથાં ઉપર અરકું પાણી રાખવાથી. થંડા પાણીનો ઉપાય તો બહુ વધારે પડતો તાવ હોય ત્યારે કરવાનો છે, અને તે દાકતરની હાજરીમાં અને તેની સૂચના અનુસાર થવું જોઈએ. તેમ ન થાય તો ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે. માથા ઉપર ઠંડું પાણી કે અરકું પાણી ભરેલી થેલી રાખવામાં હરકત નથી.

ચોખ્ખી ચીકણી માટી પલાળી તે લુગડાં ઉપર ઇંચ જેટલો થર કરી પેટ ઉપર રાખવાથી અને તેને સુકાવા ન દેતાં બીનાશ જારી રાખવાથી તાવની ગરમી ઘણી ઓછી થઈ ઉતરી પણ જાય છે. તાવ ઓછો કરવા વચ્છનાગ (Aconite) કવીનાઇન વગેરે અપાય, પણ તે દાકતરની સલાહથીજ. સાધારણ રીતે પસીનો સારો આવે અને ઝાડા નરમ આવે ને પિશાબ ખુલ્લાસેથી લાવે તેવી દવા બસ થાય છે.

- (૨) ઘટ્ટી ગયેલા શરીરનાં પ્રવાહી-ફરી પેદા થાય તેમ ઉપચાર કરવા. પસીનો લાવવાની દવા અને મૂત્રલ દવા આપવી. બાફ પણુ આપવી. જૂલાળ પણુ દરદીની સ્થિતિ જોઈ આપવા. અમુક અવયવો ઉપર બીનો શેક પણુ કરવો.

ગરમ-સહેવાતું ગરમ, આશરે ૧૫ થી ૨૦ રૂપીઆભાર પાણી કલાકે કલાકે આપવાથી પસીનો પેશાબનો ખુલ્લાસો થઈ તાવ ઉતરી જાય છે.

- (૩) ખોરાકની પુરતી સંભાળ —

તાવમાં ભૂખ વેઠાવવી; એટલે જીભમાં સ્વાદ ન હોય ત્યાંસુધી કંઈ ન આપવું એના જેવો તાવ ઉતારવા બીજો સહેલો-ઉપ-યોગી-તંદુરસ્તી જાળવવા રસ્તો નથી. હા, જ્યારે લાંબા વખતનો તાવ હોય, દરદી પોષણ વગર તદ્દત નંખાઈ ગયો હોય, ત્યારે પ્રવાહી-બહુજ પાતંગો-રાખ-મગ-તુરનું પાણી-દુધના જેવો ખોરાક આપવો પડે એ જૂદી વાત, પણ તે શિવ્રાય તો દરદીને ખોરાક આપવા જરાય જરૂર નથી.

નવશેકું પાણી વખતોવખત છુટથી આપવું, જેથી પસીનો પેશાબ થાય અને ગરમી ઢૂંકે.

મારો અનુભવ છે કે તાવનું કાંઈ ખાસ કારણ ન હોય, ને સાધારણ તાવ હોય, બદલજમી કે તેવાં કારણથીજ તાવ હોય, તો તેમાં બીજી દવા ન દેતાં, કલાક દોઢ કલાકે આશરે વીશ રૂપીઆભાર ગરમ પાણી આપાતું રહે, તો તાવની ગરમી ઓછી થતાં તાવ હટી પણુ જાય છે. પિત્તના તાવને ખોટી ભૂખ બહુ લાગે છે; તેમાં ખોરાક નજ આપવો જોઈએ. પેટની અજાત્રા ને ખોટી ભૂખ પેટ ઉપર દુવાલ બીંજવી નીચેથી રાખ્યો હોય તો મટે છે. માથાં ઉપર ઠંડુ પાણી પણ જારી રાખવુંજ

જોઈએ 'હાથ પગ ગરમ અને માથું ઠંડું' એ હરહાલતમાં ફાયદાવાળું જ છે. એ સૂત્ર બરાબર યાદ રાખવું અને અમલમાં મુકવું.

(૪) સાધારણ સલાહ--

તાવવાળાને અંધેય મકાનમાં ન રાખવો જોઈએ. અજવાળું પુરતું જોઈએ અને હવાની હરફર માટે ખારી ખારણાં ખુલ્લાં જોઈએ. માથા ઉપર બહુ હવા ન આવવી જોઈએ. ઓઢી રાખવું, પણ હવા ન રોકવી જોઈએ.

મનની શાંતિ રાખવી જોઈએ. જરૂર વગર માણસોએ દરદી પાસે હાજરી ન આપવી જોઈએ. માત્ર સારવારને માટે એકાદ જણની જરૂર હોય તે શાંત બેસી રહેવો જોઈએ.

જે જે ચિહ્નો જણાય તે માટે ઉપચાર કરવા જોઈએ.

(૧) બહુ તૃષ્ણ રહે તો-બરફનું થંડું પાણી-બરફના નાના કકડા મોઢામાં રાખવા. જવનું પાણી સોડા અને બરફ પાણી. કલોરેટ ઓફ પોટેશ (આશરે પાવલી ભાર કલોરેટ ઓફ પોટેશને શેર એક પાણીમાં નાંખી) વાળું પાણી આપવું. મેસાંબ્રી, નારંગી જેવાં ફળ. કાળી દ્રાક્ષ મોઢામાં રાખવી.

(૨) ઉલટી થતી હોય તો જો પેટમાં બગાડને લઈને થતી હોય તો વાઇન ઓફ આર્ઝીફેક અથવા જસતનાં ઝુલ (Sulphate of Zinc) થોડું આપી પછી ગરમ પાણી પાઇ, ઉલટી કરાવવી એટલે શાંતિ થશે. જો પેટમાં બગાડ ન હોય તો પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર, બીરમથ, સોડા, અને બહુ આકરી હોય તો વખતે અશીણ પાણી મોરશીયાના રૂપમાં કે બીજી રીતે આપવું જોઈએ. મોરશીયાના પ્રવાહીના કે અશીણનાં ટીકચરના ૩ થી ૫ ટીપાં બસ થશે.

(૩) ઝાડો રોકાએલો હોય તો એરંડીઝિં પેરેશીન-લીકવીડ અથવા

મીઠીઆવળ, હીમજ જેવી સારક દવા આપવી તેમ જાંડ વધારે હોય તો બીસ્મથ કે ચાક મીક્ષરથી રોકવા.

(૪) માથાના દુઃખાવા માટે

માથા ઉપર પાણી અને કોલનવોટરમાં ભીંજવેલી પટી કાયમ રાખવી. ઓડ ઉપર રાખતું પ્લાસ્ટર લગાડવું. બહુ દુઃખતું હોય તો લમણા ઉપર બ્લીસ્ટર ઉકાડવું. નવસાર તો. ૧, સુરોખાર તો. ૧, પાણી તો. ૧૦, એ બધું મેળવી માથા ઉપર રખાય છે.

(૫) નિદ્રા ન આવતી હોય તો.

ઠોવસ પાઉડર-મોરશીયાનું પ્રવાહી-કલોરલ હાઇડ્રેટ, પોટ-બ્રોમાઇડ આપી શકાય છે.

હાથ પગને ગરમ પાણીમાં રાખ નાંખી તેમાં બોળી રાખવાથી એટલે 'બાથ' આપવાથી નિદ્રા આવે છે. લીલી ચા કે લીમડના પાનને ઊકાળી તેની બાફ લેવાથી પસીનો પણ આવે છે ને નિદ્રા પણ આવે છે. બાફ લીધા બાદ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પ્યાલો એક અને ભૂખ ન હોય તો ગરમ પાણી તેટલું પીવાથી પણ નિદ્રા આવે છે. ચા-કાફી-કાવો નિદ્રા અટકાવે છે એટલે મગજની રિથિતિ નબળી હોય તે શિવાય તે આપવાં નહિં.

(૬) બહુ કમ શક્તિ હોય તો,

દ્રાક્ષાસવ-સ્ટીમ્યુલન્ટ મિક્ષર-અને કસ્તુરી વગેરે પણ આપી શકાય છે. નસળાઇને લીધે ઝાડો પિશાબ રોકાઇ જતાં હોય તો પિચકારી એનીમા (Enema) અને કેથેટર (catheter) થી પીશાબ કહાડવો પડે છે. એનીમાની કાયમને માટે ટેવ અમુક અપવાદવાળા કેસ શિવાય નુકશાનકારક છે,

(૭) દરદીની સંભાળ ને માવજત.

તાવ વખતે જેમ દરદીને સંભાળ ને માવજતની જરૂર છે તેમ વધારે પડતી કાળજી રાખી બીક બતાવવી કે નાહિંમત કરવો એ બિલકુલ તાવ ઉતારવા મોડું કરે છે. આશા જીવન છે, નિરાશાથી રોગ માત્ર વધે છે. દાખલા તરીકે દરદી પિશાબ આડા માટે પોતાથી બહુ થાક વગર ઉઠી બેસી શકતો હોય કે જરા દૂર જઈ શકતો હોય તેને પથારીમાંજ કે પથારી નજીક આડા પિશાબ કરાવવામાં ડહાપણુ નથી; ઉલ્ટી ધારતી વધે છે ને નબળો પડે છે. તેથી ઉલટું શરમને લાઇને, આગ્રહને લાઇને, બહુ નબળો છતાં, લડચડીઆં આવતાં છતાં, હિંમત કરે તો તે વખતે ખરી સ્થિતિનું જ્ઞાન કરાવી રોકવા પણ જરૂર છે. એટલે મૂળ આધાર દરદીની સ્થિતિ-પ્રકૃતિ હિંમત ઉપર છે, એટલે થોડા વધારે દીવસના તાવથી લાગેલા થાક વગેરેનો પૂર્વા પર વિચાર કરી વતવું; જો કે વધારે પડતા દાખથી શકિત હોય છતાં નાહિંમત કરવામાં ડહાપણુ નથી, ઉલટી દરદીને નિરાશા વધતાં આરામ થવા લાંબાણુ કરે છે, અને દરદી બહુ નબળા મનનો હોય તો માઠી અસર પણ થાય છે.

થરમોમીટરનો ઉપયોગ.

તાવના વિષયમાં થરમોમીટર (તાવ માપવાની નળી) વિશે થોડી માહેતી આપવાની જરૂર છે.

(૧) થરમોમીટર બગલમાં-મોઢામાં કે ગુદામાં રખાય છે. સાધારણ રીતે બગલ અને મોઢામાં રખાય છે. પણ નાનાં બચ્ચાંને કેટલીક વાર ગુદામાં રાખવાનું સરળ પડે છે.

(૨) થરમોમીટર શરીરની આમડીને બરાબર અડકવું જોઈએ. નબળા માણસની બગલમાંથી માંસ ખવાઇ ગએલું હોય છે તેથી

ફેટલીક વાર પેલાણુમાં રહે છે ને જો ચામડીને ન અડકે તો બરાબર ગરમી ચડતી નથી. ફેટલીક વાર કાપી જમણી બાજુમાં ગરમી વધવટ હોય છે એટલે બનતાં સુધી જે બાજુની બગલમાં રાખતાં હોયએ તેમાંજ રાખવું એટલે સરખા-મણીમાં ફેર ન થાય.

(૩) સાધારણ રીતે એક મીનીટ કે અરધી મીનીટ રખાય છે. ફેટલા વખતમાં ગરમી ચડી જાય છે એ થરમોમીટર ઉપર લખેલું હોય છે. તોપણ એક મીનીટ તો રાખવું સારું છે. તેથી વધારે વખત રાખવા જરૂર નથી. ન ચડવાનો શક પડે તો બીજી વાર રાખવું. દરેક વખત રાખતી વખતે પારો થરમોમીટરમાં ૯૫ ડીગ્રી જેટલો: ઉતારી પછી રાખવું. આ સાધારણ સૂચના ઉપર ધ્યાન ન રહે તો ઘણી વાર ખોટું માપ દેખાય છે.

(૪) બનતાં સુધી સવારે સાત કે આઠે ને સાંજે ચારે કે પાંચે ગરમી માપવી. તાવ ચડવાનો વખત જુદો હોય તો ત્યારે માપ લેવું, પણ કલાકે-કલાકે માપવાની જરૂર માનવી નહિં. તેથી દરદીને અગવડ થાય છે-વ્યગ્રતા વધે છે ને કલાક કલાકમાં જોવાથી ફાયદો કંઈ નથી. ખાસ કેસમાં ડાકતરને જરૂર લાગે એ જુદી વાત.

(૫) ગરમી માપતી વખતે દરદી બીજાનામાં શાંત હોવો જોઈએ. એટલે તેને ઝાડે-ઝપટે જઈ આવ્યા બાદ તુરત થાક લાગ્યો હોય ત્યારે અથવા ચીડાએલો હોય ત્યારે કે બીજા કોઈ કારણથી મનની અસ્થિર સ્થિતિ હોય ત્યારે ગરમી માપવી નહિં પણ શાંત થયા પછી માપ લેવું. એક દરદીની ગરમી માપ્યા પછી બીજા દરદીને માટે ઉપયોગમાં લીધા પહેલાં થરમોમીટરને પાણીથી ધોવું જોઈએ.

(૬) બગલના કરતાં મોઢામાં સાધારણ તંદુરસ્તીમાં અરધી-પોણી-ને

વખતે એક ડીઝી વધારે રહે છે. પણ જો મોઢા કે પેટની બાધિ હોય તો તેથી પણ વધારે ગરમી રહે છે. તેમજ ગુદા અથવા ચોનિમાં ગરમી વધારે રહે છે. ઉમ્મરમાં પણ ફેર પડે છે. બચ્ચામાં ગરમી મોટાં કરતાં વધારે રહે છે. છુટ્ટામાં ગરમી ઓછી રહે છે, જ્યારે અતિ છુટ્ટામાં વધે છે. સવારના કરતાં સાંજે વધારે રહે છે. ઋતુ પ્રમાણે તંદુરસ્તીમાં પણ ધણી વાર ઓછી વધતી રહે છે. જમ્યા બાદ ગરમી જરા ઓછી થાય છે. સાધારણ રીતે સવાર ને સાંજના ચારની ગરમીમાં આશરે દોઢ ડીઝી જેટલો ફેર રહે છે. પણ જેમ પચાવ થાય તેમ મૂળ સ્થિતિએ આવે છે. તેજ પ્રમાણે કસરત થાક ચિન્તામાં વધે છે. ઉપવાસમાં ઓછી ગરમી રહે છે. નિરાશા-દીલગીરી તેમાં ઓછી થાય છે. ખુશાલી આનંદ ઉત્સાહમાં સહેજ વધે છે. ગરમી વધતી જતી હોય અને શરીરમાંથી પસીનો પિશાબ-ઝાડો-અમી તદ્દન અટકી ગયાં હોય અથવા બહુજ ઓછાં થયાં હોય તો ભયંકર સ્થિતિ નજીક છે. તેમજ જો ગરમી ૯૪ થી ઓછી મપાય તો પણ બહુ ભયંકર સ્થિતિ છે. પણ તેનો મુખ્ય આધાર દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર છે. તંદુરસ્તીમાં અને જીવાનીમાં જેટલી ગરમી રહેતી હોય તેના ઉપર બહુ આધાર છે. તોપણ ૯૪ અથવા તેથી ઓછી ભય બતાવે છે અને દરદી બચવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

વરમ (Inflammation.)

કારણો-૧ કંઈ પણ લાગવાથી કે ધસાવાથી; જેમકે કાંટો, છરી, છોલાવું.

૨ કોઈ રસાયણો-જેથી વરમ આવે તેવાં-અડવાથી કે લગાડવાથી; જેવાં કે નેપાળાનું તેલ, રાઈ, લસણ, વગેરે.

૩ ગરમી અથવા થંડી લાગવાથી.

૪ તેમજ અમુક અવયવના રોગના પ્રથમ દરજ્જા તરીકે. આવાં કારણોથી શરીરના કોઈ ભાગમાં-અવયવમાં વરમ થઈ આવે છે.

ચિહ્નો—૧ રતાશ, ૨ સોજો, ૩ ભાગની ગરમી વધવી અને ૪ દુઃખ થવું એ ચાર મુખ્ય છે. લોહી ભાગમાં વધવાથી રતાશ અને ગરમી તથા સોજો થાય છે તથા જ્ઞાનતાંત્ર ઉપર દબાણ થવાથી દરદ થાય છે. તેમજ લોહી તથા બગડેલાં પ્રવાહી એકઠાં થવાથી તણાવાથી પણ દરદ થાય છે. તેને લઇને તાવ પણ આવી જાય છે અને વખતે બકબકાટ પણ થઈ આવે છે. જુદા જુદા અવયવોના વરમથી તે તે અવયવો પોતાનું કામ કરતાં અટકે છે એટલે તેને લઇને જુદાં જુદાં ચિહ્નો થાય છે. જેમ કે ફેફસાંના વરમથી ઉધરસ-યકૃતના વરમથી કમળો, અપચો વગેરે.

ઉપચાર—૧ કેટલીકવાર મરેલું લોહી કહાડી નાંખવાથી વરમ નરમ પડે છે.

૨ લોહીનું ફરવું તે ભાગમાં ઓછું કરવા કેટલીક વાર દવા અપાય છે; જેમકે વચ્છનાગ.

૩ જીલાય અપાય છે. તેમ પસીનાની દવા પણ અપાય છે.

૪ જે જે ચિહ્નો હોય, તાવ વગેરે, હોય તેની દવા અપાય છે.

૫ કંઈ કાંટો કે પાક થયો હોય તે દૂર કરાય છે.

૬ કેટલીક વાર ઠંડા પાણીનાં પોતાં શરૂઆતમાં; ને તેમ વરમ ખેસી ન જાય તો લોપરી બંધાય છે ને વખતે કાપવાની પણ જરૂર પડે છે. તેમ દવા લગાડવામાં પણ આવે છે. પ્રવાહીનું શોષણ કરવા પણ દવા અપાય છે.

૭ વરમનું લાંબું ચાલે એટલે તુરત આરામ ન થાય તો ખોરાકમાં પણ યોગ્ય ફેરફાર કરવો પડે છે. દરદીને દુધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થ ઉપર રાખવાની જરૂર પડે છે.

૮ દરદ કમી કરવા દવા—અરીણુ, પોટાસ ઓમાઇડ જેવાં આપવાં પડે છે. જ્યારે વરમ મૂત્રપિંડ, ફેફસાં અથવા મગજનાં કારણે હોય, ત્યારે અરીણુ આપવું એ સારું નથી, ઉલ્કાદું તુલસાનકારક થઈ પડે છે.

કમ-શ્વાસ રૂંધાય તે. 'Dyspnoea'

શ્વાસ નીચેનાં કારણોથી રૂંધાય છે.

૧ શ્વાસ નળી સંકોચાયાથી—તેના ઉપર બહારથી દબાણ થવાથી—શ્વાસ લઈ શકાતો નથી અને હવા અંદર પુરતી ન જઈ શકવાથી મુંઝવણ થાય છે.

૨ છાતીના જે સ્નાયુઓથી શ્વાસ લેવાય છે તે સ્નાયુઓ સખ્ત થવાથી અથવા પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો પડદો (Diaphragm) બરાબર ઉંચો નીચો ન થતો હોય તેથી.

૩ ફેફસાંનો અમુક ભાગ રોગી થવાથી, કામ કરી ન શકે તેથી હવા ઓછી જતી હોય તેથી.

૪ તેમજ ફેફસાંમાં પુરતું લોહી ન જઈ શકતું હોય તેથી અથવા વધારે પડતું જઈ હવા માટે પુરતી જગ્યા ન રહેતી હોય કે ફેફસાંની નળીઓને સંકોચાવા અડચણ પડતી હોય તેથી.

૫ અમુક રોગ, જેવા કે હીસ્ટીરીઆ-વધારે પડતી બીક કે ધ્રાસ્કો લાગી જવો અથવા ફેફસાંમાં જતાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર દબાણ થતું હોય તેથી.

ચિહ્નો—ચહેરો પ્રથમ લોહી ભરાવાથી લાલ થવો, પછી અશુદ્ધ લોહી હોવાથી કાળાશ મારે, ચહેરા ઉપરની નસો ઝુલી આવી નીલી દેખાય—આંખ ખુલ્લી ને બહાર નીકળતી દેખાય, ચહેરા ઉપર પસીનો બહુ થાય, ચક્કરો આવે, મનનો ગભરાટ—ખેંચ—તાણ આવે—ઝાડો પિશાબ વખતે છુટી જાય—નાડી નબળી પડી જાય અને વખતે કારણ દૂર ન થઈ શકે તો મરણ થાય.

ઉપચાર—કારણ જણાય ને દૂર થાય તેવું હોય તે તુરત દૂર કરવું. જે સ્થિતિમાં દરદીને સહેલાઈથી શ્વાસ લેવાય તેવી સ્થિતિમાં રાખવો. પુરતી ઓખખી હવામાં રાખવો; જેથી ફેફસાંમાંથી લોહી ધટે તેવા ઉપચાર કરવા, જેવા કે છાતી ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર, ગરમ પાણીનો શેક, કપીંગ—છાતીનીના ટુવાલથી થાપડવી, કૃત્રિમ શ્વાસ આપવા ક્રિયા કરવી—બન્ને હાથને ખભા-ઉપરથી ખેંચી પાછા છાતીનાં પડખાં તરફ દાખવા—એ ક્રિયા કર્યાજ કરવી. શ્વાસ નળીમાં ઓપરેશન કરવા પણ વખતે જરૂર પડે છે, તે તો દાકતરજ જાણી કરી શકે.

દમ (Asthma)

આ છાતીનો રોગ છે; પણ તેમાં મુખ્ય શ્વાસ રૂંધાવાની ક્રિયા હોય છે તેથી તેનો વિચાર અહીંજ કરીએ છીએ.

કારણો—ઘગભગ શ્વાસ રૂંધાવાનાંજ કારણો હોય છે. ઉપરાંત—અમુકજ જાતની હવા—શ્વાસમાં લેવાથી તે ચડી આવે છે; જેમકે ધુમાડો, સુકાં ધાસની હવા, કાંઈ પણ વરમ લાવે તેવા પ્રકારની ચીજ—મરચાંની રજવાળી હવા—ખરાબ ધુળ, બહુજ ભેજવાળી અથવા બહુ સુકી હવા, ખાંસી કે છાતીના અમુક રોગ, અંતઃકરણના રોગ, અપચો અથવા અમુક ખોરાકની ચીજ—ઠાંસીને જમવું, વધારે પડતાં તીખાં-મીઠાં-ખાણાં પીણાં, બંધકોશ અથવા ગર્ભસ્થાનના રોગથી દબાણ—ઠંડી લાગવી-ફેફસાંમાં જતાં યાનતંતુનો વરમ.—અમુક માણસોને અમુક પદાર્થ કે ચીજથી મનની સ્થિતિ બદલાતાં—શીકર ચિંતા નબળાઈ વધતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં ફેફસાં નબળાં પડતાં દમ ચડી આવે છે.

ચિકિત્સા—દમ ચડવાની શરૂઆતમાં ફેટલાએકને ખુબ પાણી જેવો પિશાબ આવે છે. ફેટલાએકને ધીમે ધીમે શ્વાસની મુશ્કેલી વધતાં દમ ચડે છે. ફેટલાએકને એકાએક નજીવું કારણ મળતાં કે ન મળતાં પણ દમ ચડી આવે છે. એક વાર દમ બરાબર લાગુ પડ્યો, પછી પુરતી સંભાળ છતાં ચડી આવે છે.

ધણે ભાગે સવારમાં વહેલો-પરોઢીઆ અગાઉ ચડી આવે છે. ભારે જમ્યા પછી ચડી આવે છે. શ્વાસ જોરથી ચાલે છે. હવા પાસે મોઢું ખુલ્લું રાખી બેસે છે, હાથ ખોડી છાતી આગળ કઢાડી બેસે છે, સુવાતું તો નથીજ. બળખા જે નીકળે તો કંઈક સુખ વળે છે, પણ ધણે ભાગે છાતીમાં ફેફસાંની નળીઓ પહોળા અને તેની સંકોચાવાની શક્તિ બહાર મારી ગયેલી હોવાથી તેમાં પ્રવાહી ભરાઈ રહી હવાને અટકાવે છે, ને મુશીબત વધારે છે. માથું પછવાડે નાખી વધારે શ્વાસ માટે ફાંફાં મારે છે. થાકથી હવાની ખોટથી છાતીનો ઉપલો ભાગ ચહેરા માથા ઉપર ઠંડો પસીનો બહુ વળે છે. ટુંકમાં દંદી એટલો હવા વગર મુંઝાય છે કે કોઈ રીતે તેને ચેન ન પડતાં મરવા સુધી તૈયાર થઈ જાય છે. દમના હુમલા કેટલીક વાર કેટલાએકને નિયમિત વખતેજ થાય છે. કેટલાએકને અમુક સંજોગ મળતાં તુરત થાય છે અને ધણાખરાને માટે; હુમલાનો નિયમ કે કારણ પણ ચોક્કસ રીતે મળી શકતાં નથી. તોપણ અપચો, ભીનાશવાળી હવા અને અમુક ખોરાકથી કે બંધકોશથી તુરત ચડી આવે છે.

ઉપચાર-દમ ચડવાનો વખત અગાઉથી જાણી શકાય તો જે કારણથી ચડતો હોય તે અટકાવવાં. બહુજ જલદ ગરમ કાશી પીવી અથવા અમુક ધુમાડી-ધતુરાની સ્ટેમોનીઅમ બેલેડોનાની કે તેવી બીડી પીવાથી અટકાવી શકાય છે. હુમલો થયો હોય ત્યારે, જે પેટ બહુ ભારી હોય તો એનીમા (ઝાડાવાટે પિચકારી), કે ઉલટી માટે દવા આપવી; જે સ્થિતિમાં દરદીને અનુકૂળ આવતું હોય, બેસવાની કે ધુંટણ વાળી તકીઓ રાખી તેના ઉપર માથું અટકેલી રાખવાની, તે સ્થિતિમાં રાખવો; જ્યારે બહુ દમથી દરદી મુંઝાતો હોય અને ચેન ન પડતું હોય ત્યારે શ્વાસ વાટે 'નાઇટ્રોઝ ઓક્સિજન' તુંડીપું રમાલ ઉપર નાંખીને સુંઘાડવું; અથવા તેનાં ફેફસાં આવે છે તે રમાલમાં ગોઠવી ફેડી તે સુંઘવા રમાલ આપવો. પણ એ

ઉપાય બહુજ ન ચાલે ત્યારેજ કરવાનો છે; વારંવાર કરવાથી દરદીને આરામનો વખત ઘટતો જાય છે. ફેફસાંની નળીઓ બહાર મારી કામ કરતી અટકતી જાય છે, ને કાયમની ખરાબી વધે છે. તે ઉપચારનો ઉપયોગ, નજ ચાલે ત્યારે ને બહુજ થોડો કરવાનો છે.

આ દવા હાજર ન હોય તો તેને બદલે નીચેની રીતથી બીડી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

સુરોખારનું પાણી કરવું; રૂપીઆ બે રૂપીઆ ભાર પાણીમાં સુરોખારનો જેટલો ભુકો ગળી જાય તેટલો ગાળવો; તેમાં ખ્વાટીંગ પેપરના કકડા બીડી વળાય તેટલા બોળી તેને જરા સુકવવા; જરા સુકાયા બાદ જરા ભીના હોય ત્યાં તેની ભૂંગળા વાળી સળગાવી; અને બીડીની પેડે ધુમાડો લેવો; તેમ પીવાથી ઘણી વાર ઘણાને સારી અસર થાય છે. હુમલા દરમિયાન ખુલ્લી હવાની બહુ જરૂર છે. બારીખાણમાં બંધ રાખવાથી ઉલટું વધારે નુકશાન છે. દમનાળા દરદીનેજ્યારે દમ ચડે ત્યારે ગરમ પાણીમાં રાઈનો ભુકો નાંખી તેમાં ગોઠણ સુધી પગ બોળવાથી તથા ઢાણી સુધી હાથ ઉપર તે પાણી લગાડવાથી ત્યાં લોહી ખેંચાતા દરદ નરમ પડે છે. રાત્રે સૂતી વખતે લેતાં નિદ્રા પણ આવે છે. સોમલનું પ્રવાહી દાકતરની સલાહથી લેવું. ઘણી વાર તે બહુ સારું માફક આવે છે.

હુમલો ન ચડ્યો હોય તે દરમિયાન ખાવા પીવાનું બહુજ સંભાળવું. દમના દરદીએ ભૂખ વેઠવી. રાત્રે તો નજ ખાવું. અપોરનું પણ બહુ તાણીને ન જમવું. જેમ ભૂખ ખેંચે તેમ સાફ રહે. બરાબર ભૂખ વેઠે તો દમ જડ મૂળમાંથી જાય છે. પણ દમના રોગીઓ તે જાણતા હોય, તેનો અનુભવ હોય, પણ તેમને અપચાથી જઠરની અંદર એક એવી ચીજ પેદા થાય છે કે તે ખોટી ભૂખ લગાડે છે. તેથી તેઓ બહુ ખાઉધરા થઈ જાય છે, કરી પાળી શકતા નથી; જે ચીજથી દમ ચડે છે એમ જાણતા

હોય તેથી દૂર રહી શકતા નથી; લેતી વખતે દમ ચડશે એમ દીવા જેવું સમજે તોપણ તે ચીજ લેખને હેરાન થાય ત્યારે તેમ ન કરવા નિશ્ચય કરે છે, પણ દમ ઊતરી ગયા પછી પાછા તેના તેજ. ટુંકામાં દમવાળાઓ મન ઉપર કાબુ રાખવા જાય તોપણ રાખી શકતા નથી, એવાં તેનાં જ્ઞાનતાંત્રુ નબળાં થઈ ગયાં હોય છે.

ખોરાક—મરચાં-તેલ-ખટાશ મીઠાશ-વધારે પડતો સ્વાદિષ્ટ-મઝાળી વગેરેથી તદ્દન અલગ રહેનારને દમ તુરત મટી જાય છે.

દમવાળી પ્રકૃતિ હોય તેણે જે પ્રાણુયામની ટેવ રાખી હોય-જંધકાશ ન થાય તેની સંભાળ રાખી હોય, તો તેનો દમ સમૂળો નાશ થઈ જાય છે; કાષ્ઠને તેમ તદ્દન બંધ ન પડે તો પણ સહેવાય તેવી સ્થિતિ તો રહે છેજ. છાતી-શરીરને મજબૂત કરવા એકજ રસ્તો છે કે દરેક રત્ન સહન કરતાં શીખવું જોઈએ. થોડી ટાઢ ખારી તડકા પણ સેવવો ને વરસાદમાં થોડું પલળવું; એમ જે રત્નની સામે થવાની ટેવ તંદુરસ્તીમાંથીજ હોય તો નજીયા થોડા રત્નના ફેરફાર અસર કરી શકતા નથી. તેમાં પણ પાછલી અવસ્થાવાળાએ ૫૦ થી ૬૦ સુધીમાં તો તેવી ટેવ પાડવા બહુજ જરૂર છે. અને તેથીજ હિંદુઓમાં ત્રીજી અવસ્થા વાનપ્રસ્થ-વનમાં-થોડા ખોરાકથી ગાળવાને ફરમાન છે. તે વૈદિકીય નિયમને અનુસરીનેજ છે. આજના વખતમાં વનમાં ન વસાય તો પણ હવા-અજવાળું તડકા આવે તેવાં પણ પોતાના ઘરમાં એકાન્તમાં-એકલા બહુ થોડાની સોબતમાં રહેવાથી તે અર્થ સરે છે. દમવાળો પોતાને દાથેજ દુઃખી થાય; છે. પોતે ધારે તો પોતેજ દમને કહાડી શકે છે. દમ દૂર કરવો એમાં દાકતર-વૈદ-હકીમની સલાહ ભલે ઉપયોગી થાય પણ મૂળ દરદીની પોતાની આદત-સંયમ અને રહેણી કરણીથી જરૂર મટે છે.

દવાથી દમ મટવા જે સંભવ છે તેના કરતાં આદતો સુધારવાથી-પ્રુલ્લી હવાથી અને ભૂખથી મટવાનો સંભવ સોગણો છે. નવી શોધ તરીકે દમવાળાને દરદીનાજ બળખામાંથી શાસ્ત્રીય રીતે શુદ્ધ બનાવેલી દવાની

ચામડી વાટે પિચકારી દેવાય છે. અને તેથી થોડો વખત ફાયદો દેખાય છે, પણ કાયમને માટે તેથી ફાયદો થયો જોયો નથી. દરદીની શક્તિ ઘટતી જાય તેથી હુમલા ઓછા કદાચ થાય, પણ નખગાઈ વધી કાયમનું નુકશાન થાય છે. માટે દમ મટાડવાનો જિયામાં જિંચો ને સહેલામાં સહેલો રસ્તો ખુલ્લી હવા, દરેક રતુના ફેરફાર સહન કરવા ટેવ પાડવી-ભૂખ વેઠવી-ખસ સાંજના પાંચ પછી નજ ખાવું કે પીવું, ઝાડો સાફ લાવવો, શેક કરવો, પ્રાણાયામ જેવી કસરતથી ફેફસાંને કેળવવાં, ચાલવાનું રાખવું, સખત પથ્ય પાળવી-ચિંતાથી દૂર રહેવું એજ છે; દવાથી તદ્દન મટી જવા સંભવ નથી.

શ્લેશ્મા-સળેખમ-જીખામ-શરદી.

ધણી નાજુક તખીઅતવાળાને ધણી વાર-ઋતુ બદલાતી વખતે અથવા સહેજ ઠંડી લાગતાં કે પાણીથી પલળતાં સળેખમ થઇ આવે છે. ઉપરની ચામડીમાંથી લોહી અંદરના અવયવમાં ભરાવાથી શ્લેશ્મા થઇ આવે છે.

ચિહ્નો—ખાસ કરીને આંખ રતાશ પકડે છે અને તેમાંથી પાણી પડે છે. નાકમાંથી પાણી પડે છે. માથું ભારે રહે છે અથવા દુઃખે છે. ઠંડી લાગે છે. જરા ધગશ-તાવ આવી જાય છે; વખતે ૧૦૨° સુધી પણ ચડે છે; સાધારણ રીતે ૧૦૦-૧૦૧° સુધી રહે છે. કળતર હાથ-પગ-કમ્મરમાં થાય છે છિંકા આવે છે, ખાવાની રિચ બંધ થાય છે. સાદ ભારે થાય છે. વખતે ખેસી જાય છે. ગળું સુકાય છે. બહેરાશ આવે છે, તેમ ગંધ પણ ઓછી આવે છે. જીભ-મોઢું ખેસ્વાદ થાય છે. બહુજ નાનાં બચ્ચાંમાં અને વૃદ્ધમાં નખગાઇને લીધે શરદીમાંથી છાતીના ભયંકર રોગ પણ થઇ આવે છે. રાત્રીને વખતે અને ઠંડા પહોરમાં દરદ-કળતર વધે છે.

ઉપચાર—શરદીવાળાએ તાવ કે વધારે પડતી કળતર કે નખગાઇ જણાતી હોય તો પથારીમાંજ પડ્યા રહેવું એ વધારે હિતકર છે.

શરદીની અસર ઓછી કરવા છુટથી પસીનો લાવવા જરૂર છે; તે માટે ગરમ પાણીથી નહાવું જોઈએ. તેમ ન બને તો હાથ પગ ગરમ પાણીમાં ઓળી ફૂટાયા લેવો જોઈએ. ફૂટાયા કે બાથ-નહાયા બાદ કાપી કે સુંઠ મરીનો ગરમાગરમ કાઢો પી, ગરમ ઓઢી, સૂઈ રહેવું જોઈએ. લીમડાના પાનને ઉકાળી બાફ લેવી પણ સારી છે. ખુબ સ્વચ્છ હવામાં રહેવું, શ્લેશ્માવાળાએ પાણી પુષ્કળ પીવું જોઈએ, જેથી પિશાબ-પસીનો સાફ થઈ શ્લેશ્મા કમ પડે. પુરતી કસરત કરવાથી શ્લેશ્મા દૂબાય છે. ભૂખ વેઠવાથી પણ ઘટે છે. દવામાં ઝાડો સાફ લાવવા, -પીસાબની દવા સાથે ઝાડો સાફ આવે તેવી દવા લેવી જોઈએ.

રાત્રે સૂતી વખતે ડાવસ' પાઉડર લેવો. બહુ છિંક આવતી હોય તો સુંઘવાની દવા લેવી.

મોરશીઆ હાઇડ્રોકોરોરાઇડ ટ્રેન (૨), બીસ્મથ નાઇટ્રેટ ૭ ગ્રામ, સોજા ગુંદરનો ભૂકો બે ગ્રામ, મેળવી સુંઘણી બનાવવી; તેમાંથી ચોથા ભાગ જેટલી જરૂર પડે ત્યારે થોડી થોડી લઈ ચોવીસ કલાકમાં સુંઘવી. અથવા બીસ્મથ સમનાઇટ્રેટ ૧ ગ્રામ, કપુર ચાર ટ્રેન, સોડા બે ગ્રામ, મેળવી તેમાંથી ચપટી ચપટી થોડે થોડે અંતરે સુંઘવું; અથવા યુકેલિપ્ટસનાં સુકાં પાંદડાંને ખુબ ચાવી ગળે ઉતારવાથી પણ શરદી નરમ પડી જાય છે.

છાતી-કપાળ-નાકની દાંડી લમણા ઉપર તજ લવીંગને જાડાં વાટી પાણીમાં ઉકાળી તે લગાડવાં. યુકેલિપ્ટસ તેલ સુંઘવું.

કવીનાઈનની પણ અસર સારી થાય છે. હવા બદલ કરવા કોઈક વાર જરૂર પડે છે.

કેટલાએકની માન્યતા એમ છે કે શ્વેત બહલે સળેખમ થાય એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે, પણ એ મોટામાં મોટી ભૂલ ને ખોટી માન્યતા છે. તેથી ઉલટું તે એમ બતાવે છે કે તંદુરસ્તી એટલી

નબળા છે કે રતુના ફેરફાર ખમી શકતી નથી. સારા તંદુરસ્ત માણુ-
સને સળેખમ થાયજ નહીં સળેખમ થાય તે નબળાઈનીજ નિશાની છે.

ખાંસી-ઉધરસ (Bronchitis.)

કારણો—અચ્ચપણ અથવા વૃદ્ધાવસ્થા-ઠંડી અને ભેજ શરદી
વાળીહવા-અમુક ધંધા-જેમાં ભીની રજકણો શ્વાસમાં જાય; જેમ કે
-ભોહ, ફાયલા, રે, અશુદ્ધ હવાવાળાં રહેણાણો, અંધારાં-હવાની હરફર
ન થાય અથવા બહુજ ઓછી થાય તેવાં મકાનો. આસપાસ ગંદકી-
વાળાં મકાનો.

ઠંડ લાગવાથી ગળાંનો વરમ થાય તેવી ચીજ. મરચાં, તેલ
-તળેલી ચીજો વધારે ખાવાથી. ખોરી અશુદ્ધ વસ્તુ ગળામાં જવાથી.
ભોહીના બગાડથી. ફેફસાંના કે બીજા રોગનાં ચિહ્ન તરીકે.

ચિહ્નો—શરદી થતી-ગળાંનું આવી જવું-સાદ ખેસવો. સુસ્તી
અને તૂટ-કળતર થવી-ઝાડો બંધ-ભૂખ ન લાગે. છાતી ભીડારી- ખોંખોં
થયા કરવું. ઉધરસ આવ્યાજ કરવી. બળખા ખુખ- થોડા-તુરત-બહુ
ખાંસ્યા બાદ નીકળવા. ગળું ધરડાવાથી બળખામાં લોહી આવવું,
તાવ આવવો, શ્વાસ રૂંધાવો, છાતીમાં સણસણાટ બોલવો, છાતીના
ભાગોમાં દુઃખ થવું.

ઉપચાર—પથારીમાં રહેવું. ગરમ પીણાં ચા-કાફી-દુધમાં થોડું
ઘી નાંખી-રાખ-પીવાં. પુટખાથ લેવો, પસીનો તથા ઝાડો સાફ આવે
તેવી દવા, ઉલટી થવાની દવા, બળખા નીકળવાની દવા, નિદ્રા લાવવા
દવા, રાઇનું છાતી ઉપર પ્લાસ્ટર. ટરપેન્ટાઇન સ્ટુપસ, ભીનો શેક,
તાકાદની દવા, ફોડલીવર ઓઇલ-મધને માખણ મેળવીને, તાવ માટે
કવીનાઈન કે પસીનાની દવા. અળશીની પોટીસ, શરીરે-ખાસ છાતી
ઉપર ગરમ કપડાં-ફલાલીનની ડબલ બંડી, હલકો ખોરાક; તેલ-મરચાં
-ખટાજની કરી પાળવી. તાકાદ માટે લોહભરમ કે કવીનાઈન, છાતી

ઉપર ટરપેટાઇન લગાડવું. એક વાર કિધરસ થયા બાદ જીથલો ન મારે માટે ઠંડી રૂઠું-વર્ષાઋતુમાં પુરતી સંભાળ.

ક્ષય.

કારણો—

- ૧ આ રોગ વંશપરંપરામાં ઉતરે તેવો છે.
- ૨ ધણે ભાગે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની ઉમ્મરમાં વધુ લાગુ પડે છે. જે વખત શરીરને વધવાનો છે,—યુવાવસ્થામાં—તે ઉમ્મરમાં વધવાને બદલે ઘટવું શરૂ થાય તેનું નામજ ક્ષય. બાકી ઘટવાને ઉમ્મરે તો દરેક અવયવ અને શરીર ક્ષીણ થાય એ તો સ્વાભાવિકજ છે.
- ૩ શરીરનો બાધો નબળો હોય તેને તુરત લાગુ પડે, પણ તે નિયમ રૂપે નથી; ધણીવાર જોરાવર સારા શરીરવાળાને પણ લાગુ પડે છે.
- ૪ ધંધો—જે ધંધામાં રજકણો ઉડીને શ્વાસ વાટે ફેફસામાં જાય તેવા ધંધાથી પણ લાગુ પડે છે.
- ૫ શારીરિક આદતો બહુ બ્યભિચારીને, હસ્તક્રિયાની ટેવવાળાને, ખેસારઓને, અકાન્તિઆ અથવા ખાવાપીવામાં અનિયમિત રહેનારાને, ખાસ દારૂ જેવાં કેશી પીણાં વધારે પડતાં વાપરનારને.
- ૬ શ્વાસ રૂંધાવાથી—પુરતી હવાની હરફર ન હોય તેવાં મકાનો, અંધારાં મકાનો, ધણાં માણસો એકઠાં થાય તેવાં કામકાજો, જેમાં પુરતી શુદ્ધ હવા ન મળી શકતી હોય.
- ૭ ભેજવાળાં મકાન કે દેશમાં વધારે થવા સંભવ. જ્યારે ઉંચાઇ ઉપર, પર્વત ઉપર આ રોગ લાગુ પડતોજ નથી; એટલુંજ નહિં પણ ક્ષયવાળાને ત્યાં આરામ થવા સંભવ છે.
- ૮ માનસિક ચિન્તા, અતિ દીલગીરી, વધારે પડતો અભ્યાસ અથવા તે માટે શ્રીકર.

૬ બીજા રોગોની નબળાઇથી, ફેફસાંના રોગથી, કસુવાવડથી, વધારે પડતી સુવાવડથી, ધાતુત્રાવ કે પ્રદરથી કે બહુ લોહી જાય તેના રોગથી.

૧૦ ચેપથી રોગીના સંસર્ગમાં નબળા આંધાગળા બીકણ કે જેના વંશમાં ક્ષય છે તેવા આવવાથી લાગુ પડે છે. ઘણી વાર વહુનો રોગ વરને અથવા વરનો રોગ વહુને લાગુ પડે છે. દરેક ચેપ લાગવા માટે પ્રથમ દરદીની તંદુરસ્તી નબળી હોવી જોઈએ. જો માણસ પુરૂં તંદુરસ્ત હોય તો તેને ચેપ લાગવા સંભવ નથી. નબળી તંદુરસ્તી, રોગની બીક ને નબળું મન એ ચેપ લાગવા સખળ કારણ છે.

ઉપરનાં કારણોથી ક્ષય થાય છે. ટુંકામાં જે કારણોથી આખું શરીર ધસાય અથવા ફેફસાં કે આંતરડાં નબળાં પડે તેવાં ગમે તે કારણોથી ક્ષય થાય છે.

ચિહ્નો.—ક્ષય તીક્ષ્ણ (Acute) અને જીર્ણ (Chronic) એ બે રૂપમાં થાય છે. તીક્ષ્ણમાં ચિહ્નો જલદી દેખાવ દર્ષ અને ફેફસાંનો ભાગ તુરત નાશ થઈ છેવટ તુરત આવે છે. બળખામાં લોહી પડે છે. દરદી નબળો થાય છે; ખાઈ શકતો નથી, શ્વાસની મુશ્કેલી વધે છે, તાવ કાયમ રહે છે; ખાંસી બપોરના બેસી રાતના આઠ નવ સુધી ચોક્કસ રહે છે. પસીનો બહુ આવે છે. ખાસ રાતમાં કપડાં બધાં પસીનાથી તરખોળ થઈ જાય છે. બળખા બહુ નીકળે છે. તે ગંધ મારે છે. નબળાઇ અતીશે આવે છે નિદ્રા બહુજ થોડી આવે છે.

નવાઇ જેવી વાત છે કે જ્યારે આ રોગથી દરદી બહુ નબળો થઇ ગયો હોય છે ત્યારે પણ તેને મરણની બીક ન લાગતાં તે જીંદગીને માટે છેલ્લી ધડી સુધી આશાવંત રહે છે. તેમ થવાનાં કારણ એ કે મન મગજ બહુજ સ્વસ્થ રહે છે એટલે દરદી બચકર રૂપ સમજી શકતો નથી. આવા જીવલેણ રોગમાં પ્રભુની અપાર દયાનું એ દૃષ્ટાંત

છે; કેમ કે જે રોગનો ઉપાય નથી અને જેનું પરિણામ નક્કી છે તેવા રોગમાં જે દરદી આશા તજી દે તો તેની શી વલે થાય ! માટે એ મહાન્ શક્તિએ આ હાપણુ બરેભો નિયમ રાખ્યો છે. કેટલાએક સમજે છે તોપણુ આશાવંત તો રહે છેજ. છાતીમાં દુઃખાવો બહુ થાય છે. ખાંસી બહુ આવે છે. બળખા નીકળે તો આરામ રહે છે. બળખામાં લોહી પડે છે. આખરમાં એકલું પરજ પડે છે, ગંધ બહુ મારે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે બળખાને તપાસતાં તેમાં ફેફસાંના રેસા (Elastic Tissue) દેખાય છે.

તાવ પણુ રહે છે. ક્ષયની જીર્ણવસ્થામાં કાયમ નથી રહેતો રાતના બહુ પસીનો થાય છે. શરીરનું વજન બહુ ઘટી જાય છે. નખ વળી જાય છે છાતી ઉપરના વાળ વખતે સફેત થઈ જાય છે. સાધારણ રીતે બંધકાશ રહે છે પણુ ઘણીવાર ઝાડા થઈ આવે છે. અંત વખતમાં મોઢુ બહુ આવી જાય છે. ઝાડા છુટી પડે છે ને મરણુ થાય છે.

ઉપચાર—બની શકે તો ક્ષય શરૂ થયા પહેલાં, થતો અટકાવવાના ઉપચારની જરૂર બહુ છે. તે ન અટકે તો પછી થતાં ચિહ્નોને શાંત પાડવાં જોઈએ અને જીંદગી કેવી રીતે લાંબાય તે ઉપર ધ્યાન દેવું જોઈએ; અને તેમ પણુ જ્યારે બની ન શકે તેવું હોય ત્યારે સાધારણ તબીબત સારી રહે તથા શાન્તિથી પસાર થાય તેવા ઉપચાર કરવા જોઈએ.

૧ આરોગ્ય સંરક્ષણ અને ખોરાકના નિયમ બગાડર મળવા જોઈએ. ઉચી બેસણીનું હવાશીલ-અજવાળાવાળું મકાન જોઈએ, ખાસ કરીને સુવાની જગ્યા પુરતી સગવડવાળી, હવાની હરફર થઈ શકે તેવી, ને વધારે પડતાં માણસો સાથે સૂવે તેવી ન હોવી જોઈએ. છાતી ઉપર ગરમ કપડું કાયમ રાખવું જોઈએ. પચે તેવો પૌષ્ટિક ખોરાક-જેવો કે દૂધ, માખણ, રાખ વગેરે ભૂખના પ્રમાણમાં આપવાં જોઈએ. સ્ત્રીથી પુરૂષે

અને પુરુષથી સ્ત્રીએ અલગ રહેવું જોઈએ. દારૂ, અરીણ, બીડી તેવી કુટેવો હોય તો બંધ કરવી જોઈએ. થાક લાગે તેટલું જોમ કામ ન કરવું, તેમ તદ્દન બેસાડ-આળસુ જીંદગી ન ગાળવી જોઈએ. ચાલવાની કસરત બનતાં સુધી જાડી રાખવી જોઈએ. જાંઝા ધીમા શ્વાસ લેવાની ટેવ રાખવી જોઈએ. પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ.

ખોરાક પચે તેવો, થોડો, નિયમિત લેવો જોઈએ. ઝાડો સાફ આવે તેવી દવા જરૂર પડે લેવી જોઈએ.

દવાની બાબતમાં કાબેલ દાકતર વૈદ્યથી કામ લેવું જોઈએ. ખાસ કરીને તાકાદની તથા પાચનની દવાની જરૂર છે. કડવાણી-કરોઆતું કલંબો-લીંબડાની અંતરજાલ વગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

લય ઉપર અસર કરનારી દવામાં કોડલીવર ઓઇલ જૂદા જૂદા રૂપમાં શરૂઆતથી નાની માત્રામાં લેવું; પછી અનુકૂળ પડતી માત્રા વધારવી. લોહ જે રૂપમાં લઈ શકે તે રૂપમાં આપવું. માખણ સાથે અથવા મધમાં વસંત માલતી અને લીડી પીપર અપાય છે. સહસ્ત્રપુટિ અષ્ટક બહુ સાડું કામ કરે છે. કોડલીવર ઓઇલને બદલે-નાળીએરનું શુદ્ધ તેલ-માખણ વપરાય છે.

જાતી ઉપર-રાઇનાં પ્લાસ્ટર-લીનીમેન્ટ ટરપેન્ટાઇન-કેમ્ફર-વપરાય છે. તાવ રોકવા કવીનાઇન અપાય છે જેમને તે અનુકૂળ ન આવે તેને લીમડાની ગળો પણ ફાયદો કરે છે. દુઃખ કમ કરવા અને પસીનો ઓછો કરવા લીનીમેન્ટ બેલેડોના ઉપયોગી છે.

રાતના બહુ પસીના માટે—ઝીંક ઓક્સાઇડ ટ્રેન ૨ થી ૪ આપી શકાય છે. તેની સાથે એક્સટ્રેક્ટ ઓફ બેલેડોના અપાય છે. ટીચર બેલેડોના (Tinct Belladonna) અપાય છે. કવીનાઇન સાથે ફટકી (Alum) અને ગંધકની તેજબ (Acid Sulphuric dil) અપાય છે.

ખાંસો માટે—ગળાની હોય તો પોટશ ક્લોરેટ-ટંકણખાર

ગળા માટે—તથા મધ સાથે ગળામાં લગાડવા અપાય છે.

પોટેશ એમોનીઅમ—ઓમાઇડ અપાય છે. લવીંગનું તેલ તજના હેલની બનાવટ, ગ્વાયાકાલ-કારબોનેટ-ફીઓસોટ વગેરે જૂદી જૂદી વા વપરાય છે; પણ તે માટે દાકતરની સલાહ પ્રમાણે જ કરવું જોઈએ.

અગ્નિરસ—સિતોદિપલાદી વગેરે આપી શકાય. ઘણી વાર ઉંચા વર્તની હવા માફક આવે છે. સુકી ઠંડી હવા અનુકૂળ આવે. ભેજવાળી હવા અનુકૂળ આવતી નથી. તડકા પુષ્કળ આવવો જોઈએ. ભેજાનાં ઝાડ નીચે લાંબો વખત દરદી ગાળે તો તેને જલદી આરામ થવા લાગે છે સારી સોજતથી, આનંદમાં વખત જાય તેવી સોજતથી પણ થઈ છે. દાઢી મુઠ વધારવાથી શરદી ઓછી લાગવા સંભવ છે.

બળખાની અસર બીજાને ન થાય તે માટે તથા દરદીને બહુ સડાની ત્રાસ દૂર કરવા યુકેલીપ્ટસ સુંઘાય છે. સ્પ્રેરેપે શ્વાસમાં લેવાય છે. બળખા વાસણમાં કહાડવા તેમાં શીનાઇલ જેવી જન્તુદ્ધ ચીજ રાખવી જોઈએ અને ઘૂરત ઘૂર ફેંકી દેવી જોઈએ. ક્ષયનો ફેલાવ બળખા ગમે નાં બેદરકારીથી ફેંકવાથી વધે છે; તેમ ન થાય તે સંભાળવું જોઈએ.

ક્ષયમાં દવા વગરના કુદરત ઉપરના ઉપચાર.

૧ ખુલ્લી હવામાં—જેમ બને તેમ મકાનની બહાર લીમડા જેવાં ઝાડની નીચે બેસવું ઉઠવું.

૨ પુરતો તડકો અંગ ઉપર આવવા દેવો. ગરમી બહુ હોય તો ખુલ્લા તડકામાં બહુ ન બેસવું, પણ અજવાળું પુરતું હોય તે તડકો ઓછો આવતો હોય તેવી જગ્યામાં બેસવું; હરવું, ફરવું પણ તેવી જગ્યામાં. ગરમ કપડું ઓઢી રાખવું. જો ઠંડી હવા હોય તો પણ હવા પુરતી લેવી.

૩ હાથ પગ ઠંડા રહે તો ગરમ પાણીથી બરેલી બાટલી હાથ પગ પાસે ગરમી લાગે તેમ રાખવી.

૪ પ્રાણાયામ-ઉંડા શ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા (Breathing exercises) બહુ થાક ન લાગે તેવી-વખતો વખત કરવી. કલાક કલાકને અંતરે થોડા થોડા પ્રાણાયામ થયા કરે તો વધારે સારું. શ્વાસ ઉંડા લેતાં કે મૂકતાં દુઃખ થતું હોય તો તેટલા જોરથી શ્વાસ ન લેવા મૂકવા, પણ સહેવાય તેવાં દુઃખની પરવા ન કરવી.

૫ ચાલવાની પૂરતી કસરત સવાર સાંજ લેવી.

૬ ખોરાકમાં ગાયનું દુધ લેવું. ફળ જે માફક આવે તે લેવાં. જેને માંસનો ખોરાક ખપતો હોય, લેવાની ટેવ હોય, તેણે પાચનના પ્રમાણમાં લેવો. જે કે દુધ જેટલો તે ફાયદાવાળો નથી આજ ધોરણ ઉપર કોડલીવર ઓછલ કામ કરે છે. કોડલીવર ઓછલ લેવા ન માગતા હોય અથવા હજમ ન થતું હોય અથવા વાસને લઇને પી શકાતું ન હોય તો તેને બદલે માખણ, લીઝા નાળીયરની અંદર નાળીયર બંધાતું હોય તે તાણું નાળીયર-કોપરેલ તેલ પણ લઈ શકાય છે.

૭ ઝાડા થઇ જતા હોય તો ગરમ પાણી પીવાથી કંઇક સહત મળે છે-પણ તે છુટથી પીવું જોઇએ.

૮ હાથથી શરીરના ભાગની ચામડી ધસીને અથવા ચામડી ઉપર ઝીણું લુગડું પોચે પોચે હાથે ફેરવી દરદીને સારું લાગે તેમ કરવાથી પણ સારી સહત મળે છે.

૯ વખતોવખત ગરમ પાણીથી નહાવું જોઇએ. દિવસમાં બે વાર ન બને તો પણ એક વાર સારી પેટે પાણીથી નહાવું જોઇએ. પાણી ઠંડી ન ચડે તેવું ગરમ જોઇએ.

૧૦ બળખામાં લોહી પડતું હોય તો ઠંડા પાણીમાં બોળી છાતી ઉપર કપડું રાખવું જોઈએ. શરીરને તે વખતે પુરતો આરામ દેવે જોઈએ. લીંબુ ચૂસવાથી પણ અથવા લીંબુનું શરબત પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૧૧ ક્ષયના દરદીને કંઈ દવા ન હેતાં માત્ર એકલા દુધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને આયર્ વેલો તો એટલે સુધી કરી રખાવે છે કે તૃષા લાગે તો પણ દુધજ પીવાની છુટ રાખે છે. તેમ અમુક વખત રાખ્યા પછી સોનાનો વરખ, વસંતમાલતી, સહસ્રપુટિ અબ્ઝક-પીપર મધ-માખણ સાથે નાની માત્રામાં આપવાથી લાંબો વખત સેવન કરે ને સાથે સાથે ખુલ્લી-હવા-તડકો-જોઈતી એટલે થાક ન લાગે તેટલી ચાલવાની પ્રાણાયામની કસરત કરે, અને મન શાંત રહે તેવું વાંચન, ગાયન, રમત ગમતમાં મન રોકાએલું રહે તો આરામ થવા ઘણો સંભવ છે. ક્ષયમાં તાવને રોકવા વધારે પડતી દવા ન લેવાય પણ પેટ ઉપર પલાળેલી સ્વચ્છ માટીને કપડાંમાં લપેટી રાખવામાં આવે ને ગરમ થયે બદલાવવામાં આવે, થોડું થોડું જરા નવશેકું પાણી કે બોળા ચા કે કાશી આપવામાં આવે તો તાવ નરમ રહે છે. બહુ તાવ હોય તો ઠંડા પાણીથી સ્પંજ કરવું જોઈએ. સ્પંજ-એટલે વાદળી કે ટુવાલ કે કપડું ઠંડા પાણીમાં બોળી લપેટવું-ફેરવવું. રાત્રે સુતી વખતે લીમડાના પાનની બાફ પણ જરૂર પડે અપાય છે. થોડો તાવ બહુ હરકતકરતા નથી. બીજો ખોરાક માફક ન આવે તો એકલાં દુધ-ફળનો રસ-અથવા ફળ ઉપર રહેવાથી તાવ ઓછો રહે છે ને આરામ મળે છે. મન આનંદમાં રહે તેવું વાંચન-રમત ગમત-સુંગંધી પદાર્થનું સેવન-શુદ્ધ પુષ્કળ હવા એજ તેનો ઉપાય છે.

છાતીની મુંઝ-(Angina Pectoris)

કારણ—છાતીની મુંઝ ઘણી વાર હૃદય (Heart) ના રોગવાળાને

થાય છે. તેનાં કારણમાં જ્ઞાનતંતુ અને લોહીની નસોની ખેંચ એ હોય છે. કોષકવાર હૃદય (heart) તંદુરસ્ત હોય તેવાને પણ અચાનક અધ આવે છે. તેનાં કારણોમાં નીચેનાં મુખ્ય છે; શરીરને બહુ થાક લાગે તેવું શારીરિક કામ, ઠંડ લાગવાથી, મન ઉપર ખુશી કે બહુ દીલગીરી થાય તેવા અચાનક ખબર મળવાથી, વધારે પડતું ને ભારે ખાવાથી અને વખતે પેટની અંદરના અવયવોના રોગથી થાય છે.

ચિહ્નો—છાતીના લગભગ મધ્ય ભાગમાં અને સહેજ મધ્યથી ડાબી બાજુ સખ્ત બીડાય છે. તેમાં દરદ થાય છે. શૂળ વખતે જોરથી નીકળે છે. સ્વાસ ફંધાઇ જાય છે અને બહુજ મુશ્કેલીથી દુઃખથી લેવાય છે—ડાબી ભૂજની બહારની બાજુ બહુ કળે છે. દુઃખ થાય છે. ચહેરો શીકા-ચિંતાવાળો પસીનાવાળો થાય છે. શરીરના બીજા ભાગ પણ ઠંડા-શીકા અને સુકા પડી જાય છે. દાંત કડકડે છે—ટાઢ વાયા કરે છે, ઉપકા આવે છે, કોઈ વાર ઉલટી થાય છે. અને સખ્ત હુમલો હોય તો દરદી બેશુદ્ધ થાય છે, અને તાણ ખેંચ પણ આવી જાય છે.

આવા હૂમલા વખતોવખત થાય છે અને કોઈકે વાર મરણ પણ થાય છે.

એક વાર જેને હૂમલો થયો તેને ઉપરનાંમાંથી કોષપણ કારણ સહેજ મળતાં ફરી હૂમલા થયા કરે છે.

ઉપચાર—ઉંડા સ્વાસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. તેથી દરદ ઓછું—સહેવાતું થાય છે. એકવાર હૂમલો થયો હોય તેણે ઉપરનાં કારણને પ્રસંગજ ન મળે તેમ વરતવું જોઈએ. વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઈએ; ભારે ન ખાવું જોઈએ; વધારે ન જમતાં થોડી ભૂખ વેઠવા કાયમની ટેવ પાડવી જોઈએ.

દુઃખાવો હોય તે વખતે છાતી ઉપર શેક-રાઇતું પ્લાસ્ટર-બોળવાની રૂવા (લીનીમેન્ટ કલોરોફોર્મ) અને લીનીમેન્ટ બેલેડોના, નાઇટ્રેટ ઓફ

એમીલ સુંઘાડવું, પણ તે દાકતરે અથવા એકવાર દાકતરે બતાવી તેણે સચના આપ્યા પ્રમાણે. પોતાથી બેદરકારીથી સુંઘવાથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. નાઈટ્રોગ્લીસીરીન થોડી માત્રામાં અપાય છે. ઉપરાંત સતેજ (Stimulant) શામક (Sedatives) કે ખેંચ તાણુ-ઓછી કરે તેવી (Anti-spasmodic) દવા અપાય છે. પણ તે દાકતરે બતાવ્યા પ્રમાણે અપાવી જોઈએ.

આ છાતીની મુંઝમાં દાકતરની મદદની પુરી જરૂર છે અને તે તાત્કાલિક; તે વગર દરદી દુઃખી થાય છે અને અચાનક મરણ પણ થાય છે. સોમલનું પ્રવાહી (Lyq. awenic) નાં થોડાં ટીપાં જમ્યા બાદ પાણીમાં ફરી મુંઝ ન ચડવા આપવાં જોઈએ. અને તે થોડા દિવસ જરૂરી રાખવાથી ફરી મુંઝ ચડતી નથી.

મૂર્છા-ચક્રકરી આવવી.

હૃદય (Heart) કોઈ વાર જ્યારે અચાનક કામ કરતું અટકી જાય છે ત્યારે મૂર્છા આવે છે. દરદી ઉભો હોય તો એકદમ બેસી જાય છે, વખતે પડી પણ જઈ અચાનક બેશુદ્ધ થઈ જાય છે.

કારણો—નબળા બાંધાવાળાં સ્ત્રી પુરુષોને-ખાસ સ્ત્રીઓને-જલદી ઉશ્કેરાય કે દીલગીરી કે લાગણી થાય તેવાને-કોઈ કારણથી લોહી બહુ મયું હોય તેથી-લોહીના બગાડથી-પાંડુમા થયો હોય એટલે જેને લોહીમાંથી લાલાશ ઘટી પીળું અને શીકું પડી ગયું હોય તેને; હૃદય (heart) ના રોગથી; બહુ તમાકુના વપરાશથી; બહુ બળવાથી; પીશાબની નળી પસાર કરવાથી; શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર કાપકુપ કરવાથી, બહુજ ખરાબ ગંધ કે તેવા અવાજથી; શરીરના કોઈ ભાગમાંથી જમીને બેઠા હોય તે વેળા પેટ ઉપર પાડુ લાગવાથી; શરીર જ્યારે બહુ ગરમ હોય ત્યારે વધારે પડતું થંકુ પાણી પીવાથી; બહુ ખાવાથી; અપચાથી; શરીરના કોઈ ભાગમાંથી લોહી બહુ વહેવાથી.

જેવા કે અર્શમાં લાગી નસ તુટવાથી; અને તેવાં બીજાં કારણોથી મૂર્છા આવી જાય છે.

ચિહ્નો—ચક્કર, ડોલ, આવે છે. મોળ ઉબકા આવે છે. ચહેરા શીકા પડે છે, ચહેરા ઉપર પસીનો વળે છે. ઠંડ થોડી વાય છે, બેશુદ્ધિ થોડી આવે છે. દરદી એકદમ બેસી જઈ વખતે પડી પણ જાય છે. નાડી પાતળી—નબળી—ઉતાવળી ચાલે છે, અને તે ધીમે ધીમે અનિયમિત અને ધીમી પડી જાય છે. આંખે અંધારા આવે, કાનમાં અવાજ આવે, શ્વાસ બહુ ધીમો ચાલે, નિઃશ્વાસ (નિસાસા) વખતોવખત લે; ઝાડો પિશાબ છુટી જાય, અને વખતે થોડી ખેંચ આવે છે; બેશુદ્ધિ થઇ જાય છે—હિસ્ટીરીઆ અથવા મગજના રોગવાળાને પણ અચાનક ચક્કરી આવી જાય છે.

ઉપચાર—દરદીને એકદમ સૂવાડી દેવો—માથું નીચું રાખવું; ગળા અને છાતી ઉપર તાંબા પોષાક હોય તો દીલો કરવો; ખુલ્લી હવા ખુબ આપવી; આસપાસ ટોળું વાળી ન ઉભવું; દીલ, છાતી, હાથ, પગ, ઉપર ધીમે ધીમે હાથથી ધસવું; ઠંડુ પાણી ચહેરા ઉપર જોરથી ચાર પાંચ વાર છાંટવું; એમોનીઆ સુંઘાડવું; કુંગળીનો ગાંઠીઓ હાથેથી કચરી તે નાકથી જરા છોટે ધરવો એટલે તેમાંથી એમોનીઆ નીકળશે; અથવા સ્મેલિંગ સોલ્ટ નાક આગળ ધરવું; નાકને આંગળી વચ્ચે લઈ જરા મસળવું; છાતી પેટ ઉપર લીનીમેન્ટ એમોનીઆ કે કપુર કે ટરપેન્ટાઇન લીનીમેન્ટ ચોળવાં; ગરમ પાણીની બાટલીથી ઠંડા ભાગ શેકવા; શ્વાસ બરાબર ન ચાલે તો દરદીના હાથ બે કાણીથી પકડી તેના માથા ઉપર લઈ જઈ પાછા તેની છાતીથી દબાવી. શ્વાસ લેતો થાય તેમ કરવું; છાતી—હૃદય ઉપર પોચે હાથે હથેલી હબકારવી, જેથી હૃદય સચેત થશે.

છાતીનો ધબકારો વધવો—Palpitation.

કારણ—હૃદયના રોગથી, વધારે પડતું ખાવાથી, બહુ ભારે

જમવાથી, અંધકાશથી, વાયુ રોકાવાથી, પેટ ચડવાથી, હૃદયના કે મૂત્રપિંડના અમુક રોગથી, તમાકુ, દારૂ, જલદ ચા-કાશીથી પણ ધબકારો વધી જાય છે. વાઈ, હિસ્ટીરીઆ એવા રોગથી, વધારે પડતાં મૈથુનથી, બહુ સફેત પાણી જવાથી-પ્રદરથી-જેથી હૃદય નબળું થઈ શક્તિ ઘટે તેથી, વધારે પડતી મહેનતથી પણ ધબકારો થઈ આવે છે. સ્ત્રીઓને-બહુ જાડાં સ્ત્રી પુરૂષોને અને મોટી હિમ્મતવાળાને બહુ થાય છે. જેમ અટકાવ-ઝડતુ અંધ થયાથી પણ થઈ આવે છે. તેમ વાંધાથી, એટલે અટકાવ વખતે અને પછી બહુ લોહી પડવાથી પણ થાય છે.

ચિહ્નો—જાતીના ધબકારાની સંખ્યા-જેર વધે છે અને તેને લઈ મુંઝવણ-એચેની પણ વધે છે. ચહેરો વધારે પડતો લાલ-ચળકતો થઈ જાય છે. શ્વાસ પકડાઈ જાય છે, એટલે લેવાતો નથી માથું બહુ દુઃખે છે. માથાં ઉપર લોહી ચડી જવાથી ચક્કરી આવે છે. નાડી જોસથી ચાલે છે.

ઉપચાર—શામક-જેવાં કે પોટેસ ઓમાઈડ-કસ્તુરી જેવી, સ્નાયુ શિથિલ કરનારી દવાઓ (Anti-spasmodic) તાકાદની દવા-લોહ જેવી; જાતી હૃદય ઉપર એલેડોના પ્લાસ્ટર; બુલાખ કે વાતહર; અને જે ચિહ્નો હોય તે દૂર કરવા યોગ્ય ઉપચાર; આરામ લેવો, ભૂખ વેઠવી, અને મન ઉશ્કેરાય એવાં કામ કે કારણથી દૂર રહેવું.

જલોદર—(Ascites)

કારણ—કલેજમાં જાતી પોરટલ વેન ઉપર દબાણ થતાં લોહી બરોબર ફરી ન શકતું હોવાથી, પેટમાંનાં પડખાં, પાણી એટલે લોહીની નસોની દબાણમાંથી બહાર ઝરતું પ્રવાહી એકઠું થઈ પેટ વધે છે. ખાસ કરીને જ્યારે ચક્રત લાંબા વખતથી સંકોચાયેલું રહે છે ત્યારે તેમ થાય છે. તેજ પ્રમાણે પેટમાંથી જાતી બીજી નસોનાં

દબ્બાણથી કે ફેફસાં કે હૃદયના રોગથી. નસો ઉપર દબ્બાણ થવાથી થાય છે. કેટલાએક ચામડીના રોગથી, મૂત્રપિંડના રોગથી, પણ થાય છે. બહુ ઠંડી લાગવાથી પણ થઇ જાય છે.

ચિહ્નો—પેટ ભારે લાગે છે; ભરાવો થયો જણાય છે એટલે ઉપડેલું જણાય છે; પચાવનાં અવયવો પર દબ્બાણ થવાથી અપચો રહે છે; બંધકાશ રહે છે; પવન બહુ છુટે છે; વખતે ઉલટી થાય છે; હૃદયના ધબકારા વધે છે; એચેની જણાય છે; વખતે મૂર્છા પણ આવી જાય છે. પગ ઉપર સોજા ચડી આવે છે અને આખા શરીરના ભાગમાં પણ સોજા જણાય છે. ચામડી સૂકી અને લુપ્પી થઇ જાય છે. પિશાબ થોડો ને ઘાટો આવે છે. પિશાબમાં ચિકાશ (albumen) જાય છે. કુંટી ખેંચાઇ જઈ દેખાવી તદ્દન બંધ થાય છે; શ્વાસ માત્ર ઉપલા ભાગથીજ લેવાય છે; પેટની અંદર પાણી છે એમ પડખાંબર થવાથી કે ખેડા થવાથી ભાગ ઉપડેલા જણાય તેથી અને પાણીના ચડકાથી જાણી શકાય છે.

જલોદર—એટલે પાણીનો પેટમાં ભરાવો—મુખ્ય કરીને યકૃતના રોગથી થાય છે; તે શિવાય હૃદય અને મૂત્રપિંડના રોગથી થાય છે. તે ઝાળખવા સાધારણ રીતે નીચેની હકીકત ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ન્યારે પ્રથમ સોજો હાથ પગના છેવટ ભાગથી શરૂ થયા બાદ લાંબે કાળે પેટમાં પાણી ભરાય ત્યારે ઘણે ભાગે હૃદયનો, (Hearts કે Lungs) ખાસ હૃદય કે ફેફસાંનો રોગ મુખ્ય કારણ છે. ન્યારે પ્રથમ સોજો ચહેરા ઉપર, કપાળ ઉપર, આંખના પોપચાં નીચે, શરૂ થાય ત્યારે ઘણે ભાગે મૂત્રપિંડનો રોગ કારણ હોય છે; ત્યાર બાદ બીજા ભાગ પેટ પગમાં ફેલાય છે. આ સોજવાળા ભાગને આંગળીથી દબાવતાં જે ખાડો પડે તે પાછો ભરાતાં જરા વખત લાગે છે. તેમ શરીરનો રંગ પણ સફેદ શીકાશ પડતો રહે છે.

ન્યારે પ્રથમ પેટ ઉપર સોજે થઈ પછી હાથ પગ ઉપર થાય છે ત્યારે યકૃતના રોગથી થાય છે. તેમાં શરૂઆતમાં કાઠવાર કમળો થાય છે. ઉપરનાં ચિહ્નો ધ્યાનમાં રાખવાથી મૂળ રોગ શું છે તેનું અનુમાન થઈ શકે છે.

ઉપચાર—ન્યારે શરૂઆત હોય છે ત્યારે જીલાબો આપવાથી: પિશાબ લાવવા મૂત્રલ દવા આપવાથી, અને પસીનાની દવા આપવાથી ફેર પડે છે. જે અવયવના રોગથી થયો હોય તેનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. પાણી પીવા ઓછું આપવું જોઈએ. નીમક વાળી અને પાણી પેદા કરે તેવી ચીજો ઓછી આપવી જોઈએ, એટલે પચવામાં ભારી ચીજ, ઘી, અડદ, ચણા, ઘઉં, વાલ, સાકર, ખાંડ જેવી ન આપવી જોઈએ. પ્રવાહી ખોરાક દુધ શિવાય ઓછો અથવા તદન ન આપવો જોઈએ. પાણી કઢાવવું જોઈએ. જો કે મૂત્ર રોગને આરામ ન થયો હોય તો પાણી કઢાવવાથી થોડો વખત આરામ રહે પણ ફરી ભરાઈ આવે છે.

પુરતો આરામ દેવો જોઈએ. બીજા ઉપચિહ્નોની દવા કરવી જોઈએ.

ઉલટી.

કારણો—ઉલટી ઘણે ભાગે પેટનાં કારણથીજ થાય છે, વખતે મગજ ઉપરની અસરને લખને પણ થાય છે.

પેટનાં કારણો—

પેટની અંદર ન પચે તેવી અથવા વરમ લાવે તેવી ચીજ દાખલ થવાથી તે દૂર કરવા ઉલટી થાય છે. ખોરાકમાં જીવતી માખી આવવાથી, મગજનાં કારણોમાં—

હીસ્ટીરીઆ કે વાઈથી; ન ગમતી ગંધથી, જેમકે ફેટલાએકને કુંગળી, લસણ, હીંગ જેવી ચીજની સહેજ ગંધ આવતાં ઉલટી થઈ જાય છે. કીરમીયાના ઉછાળાથી—સારણુ ગાંઠથી, ગભરૂંસ્થાનના રોગથી, બહુ ખાંસીના જોરથી, ફરીઆમાં મુસાફરી કરતી વખતે, આધાશીશીથી, મગજના બીજા રોગથી.

ઉપચાર—જે કારણ જાણવામાં આવે તે દૂર કરવું—જેમકે અણુગતી ગંધથી આવતી હોય તો તેથી દૂર રહેવું. વરમ લાગે એવી કે અપાચ્ય કંઈ પણ ચીજ પેટમાં ગઇ હોય તે પુરતી ઉલટી ન થઇ ગઇ હોય તો દવાથી ઉલટી કરાવવી. મગજના કારણથી ઉલટી થતી હોય તો દરદીને ઉલટી દવાવવા યત્ન કરવા કહેવું. જ્યાં સુધી ઉલટી બંધ ન થઈ હોય ત્યાં સુધી કંઈ ખોરાક-કે પીણું આપવાંજ નહીં, એટલું જ નહીં પણ છેલ્લી ઉલટી થયાને ચાર પાંચ કલાક ગયા બાદજ બહુજ થોડું આપવું, અને તે પણ અને તો બરફના ઠંડા પાણી કે સોડા-વોટર સાથે થોડું થોડું આપવું. જે સ્થિતિથી ઉલટી ઓછી આવે તે સ્થિતિમાં રહેવું, જેમ કે કેટલાએકની સૂવાની સ્થિતિમાં, પડખાંબર રહેવાથી, કેટલાએકને અઢેલી બેસવાથી, ઓછી ઉલટી આવતી હોય તો તેમ કરવું. આરામ આપવો. ખુલ્લી હવામાં દરદીને રાખવો, દરીઆની મુસાફરીથી ઉલટી થતી હોય તો તે વખતે બહુ પવન આવે ત્યાં ચત્તા સુધ-પડી-રહેવાથી ઉલટી મોળ-ઓછાં આવે છે. દરીઆનાં પાણીના કામળા કરવાથી કામળકને ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. દરીઆ સામું ન જોવાથી ઉલટી ઓછી થાય છે. દવામાં-બરફની નાની નાની કકડી ચુસવી, કાઈપણ રીતથી થોડું અશીણ, પેટ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર, - મોઢામાં ચપટી ભરી મરીના દાણા લઇ ખુબ ચાવવા, અને તે મોઢું તીખું રહે ત્યાંસુધી ચાવવા. સોડાની ભુકી આપવી; પેટ ઉપર કેટલીકવાર રાઈથી આરામ ન થાય તો લીનીમેન્ટ બેલેડોના કે કલોરોફોર્મ ચોળવાથી આરામ થાય છે.

કેટલીકવાર ક્ષયના કેસમાં બળખા સાથે લોહી જાય તે ઉપરાંત પેટનું પડ ઓઢાયું હોય તેથી ઉલટી સાથે લોહી પણ જાય છે. જે રોગનું તે ચિહ્ન હોય તે રોગની સારવારથી ફેર પડે છે. ઉપરાંત દરદીને આરામ પુરતો દેવો, સુતો રાખવો. લોહ, અરગટ વગેરે દવા દાકતરની મદદથી દેવી, કેટલીકવાર જીવાળ-એનીમા-દેવા જરૂર પડે છે. ઉલટી

અંધ થયા બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક કંઈ ખોરાક નજ આપવો. ખોરાકથી ઉલટી વધે છે. ભૂખ લાગી હોય તોપણ આ સાવચેતી ખરાબર રાખવી

અદહજમી-અપચો-(Dyspepsia-Indigestion)

કારણો-કેટલીકવાર પેટની સાથે, કેટલીકવાર આંતરડાં સાથે અને મોટે ભાગે ખોરાકની ઉપર આધાર રાખે છે.

(૧) ખોરાકની સાથે સંબંધ રાખતાં કારણો-વધારે પડતું ખાવું, ઉતાવળે ચાખ્યા વગર ગળી જવું, પુરતું ન ચાવવું, પુરતી લાળતું પેદા ન થવું, અને જલદી ગળવાથી, અથવા ન ચાવવાથી અને વૃદ્ધાવસ્થામાં લાળ પુરી પેદા થતી નથી, દાંત સડી-પડી ગયા હોય તેથી, અનિયમિત વખતે ખોરાક લેવાની ટેવ-વધારે વખત અને વધારે ખોરાક લેવાની ટેવ, ખરાબર ન રંધાએલો ખોરાક કઠોળ જેવી અપાચ્ય વસ્તુ, નથી પચતું એમ જાણ્યા છતાં ખાવાની ટેવ, કાચાં પાકાં કઠોળ સ્વાદ માટે ખાવાની ટેવ, જમતી વખતે વધારે પાણી પીવાની ટેવ, જમવા વખતે બહુ વધારે પડતાં, પ્રવાહી ખાણાં દાળ-કઢી ઓસામણ-દુધ-છાશ-લેવાની ટેવ, બહુ મસાલા ખાવાની ટેવ: આવી ખોરાકની ટેવોથી અને ખરી કડકડીને ભૂખ લાગ્યા વગર ખાવાથી અપચો થાય છે. અપચાવાળા દરદીઓમાં નેવું ટકા ઉપરમાંનાં કારણો હોય છે.

(૨) જઠર રસના ફેરફાર -

જઠરરસ-વધારે પેદા થતો હોય. ઓછો પેદા થતો હોય-અથવા ખીલકુલ પેદા ન થતો હોય, ખરાબ જાતનો પેદા થતો હોય; જઠર રસમાં મુખ્યત્વે કરીને ખટાશવાળો (gastric acid) અને પેપસીન નામનો પાચક રસ (Pepsin) એ બે હોય છે: તેના પ્રમાણમાં-જાતમાં ફેરફાર થવો; ખીન્ન રોગના કારણથી આ જઠર રસની બનાવટમાં બગાડ થતો હોય, પેટના પડના રોગથી, પેટની

દીવાલ જેની બનેલી છે તે સ્નાયુઓ દીલા, શક્તિવગરના, અથવા સંકોચાએલા રહી નકામા થઇ ગયા હોય તેથી, લોહીના બગાડથી, જઠરરસ ખરાબ પેદા થતો હોય તેથી, મગજ ઉપરની અસરથી, વધારે પડતી ચિંતા-શીકર-દીલગીરીથી, કાઈકવાર અતિ ખુશાલીથી, મગજના રોગથી, જ્ઞાનતંતુ નિયમિત કામ ન કરતાં હોય તેથી, આર્ત આવાં આવાં જઠર રસનાં કારણે પણ અપચો રહે છે.

- (૩) પેટની દીવાલ ખરાબર સંકોચાતી ન હોય અથવા પેટની અંદર જવાનો માર્ગ અને પેટમાંથી આંતરડાંમાં ખોરાક જવાના માર્ગની અડચણ હોય તેથી, ખોરાક પેટમાં લાંબો વખત પડી રહેતો હોય અથવા પચ્યા અગાઉ જલદી આંતરડાંમાં ધકેલી દેવાતો હોય તેવી હરકતોથી પણ અપચો થઇ જાય છે. તમાકુ, ચા, દારૂ, કાફી, અરીસ, લાંગ, જેવી ચીજોની હાજરીથી પણ અપચો થઇ જાય છે. મન ઉપરની અસરથી પણ થાય છે, જેમ કે શીકર, ચિંતા-દિલગીરી-શોક વગેરેથી, ગરમ મસાલા તથા તેજાના જેનાથી મૂળ ચીજનો સ્વાદ ઢંકાઈ જઈ તે ચીજનો કુદરતી સ્વાદ ને સુરસ જાણવામાં આવતાં નથી તે પણ અપચો કરે છે.

અપચાનાં ચિહ્નો.

જમ્યા બાદ ઠીક નથી રહેતું. સુસ્તી આવે છે, દુઃખાવો થાય છે, ભુખ ખરાબર લાગતી નથી, કાળજી--છાતીમાં બળતરા થાય છે, રચિબંધ થાય છે, મોઢું ખેસ્વાદ થાય છે. કેટલીક વાર પેટમાં ભુખ હોય છે પણ જીભનો સ્વાદ તદ્દન જતાં ખોરાક દેવાતો નથી. -તરસ-તૃષ્ણા-લાગતીજ નથી, અથવા બહુજ લાગે છે. ખોરાકના સડાથી પેટનો ભરાવો જણાય છે. બહુ બદમો મારે તેવો પવન છુટે છે, ઉપરા ઉપર આડકાર આવે છે, ધચરકા આવે છે, મેઢાંમાંથી પાણી બહુ છુટે છે, મોઢું વાસ મારે છે, મોઢું ખટાશવાળું રહે છે; મોળ, બબકા આવે છે, પેટમાં આંતરડાંમાં આંકડી આવ્યા કરે છે. શ્વાસ ગંધાય છે, દાંત

દુઃખે છે, દાંત ખાટા થઈ જાય છે; પેઢાંમાં સડો થઈ પર નીકળે છે; જીભ, મો, ગલોફાં આવી જાય છે, તેમના ઉપર ચાંદા પડે છે, ઝાડા બહુજ થાય છે અથવા બંધકાશ રહે છે; વખતે ઉલટી પણ થાય છે; તાવ આવી જાય છે, ચીડીઓ સ્વભાવ થઈ જાય છે, ગમગીની દીલગીરી રહ્યા કરે છે, કંઈ કામકાજમાં ચિત્ત લાગતુ નથી; માથું દુઃખે છે, ખોટા ખ્યાલ-સ્વપ્ના આવે છે, અને જીવતાં મૂઆ જેટલો મુઝાય છે.

ઉપચાર—પેટમાં અપચો કરે તેવી ચીજ કે ખોરાક હોય તે ઉલટી કરાવી કહડી નાંખવો. ખરી કડકડતી ભૂખ વગર નજ જમવું, ખોરાક નિયમિત વખતે, થોડો, લાંબે અંતરે, લેવા ટેવ પાડવી; જે ચીજ જેને માફક ન આવતી હોય તે તેણે હરગીજ નજ લેવી; પ્રમાણ ઓછું લેવું. પેટના ચાર ભાગ કરવા; એક ભાગ હવા માટે ખાલી રાખવો; એક ભાગ પાણી માટે રાખવો ને બે ભાગ જેટલો ખોરાક લેવો. ટુંકામાં જમ્યા બાદ પેટ થોડું ખાલી રહે તેમ કરવું, પણ પેટ તણાય તેટલું ન જમવું. જ્યારે ભારે મિષ્ટાન્ન અને બહુ ઘીવાળું ને પચવામાં કઠણ ખોરાક જમવામાં આવે તે વખતે ખાસ જરા ભૂખ્યા ઉઠવા ટેવ રાખવી.

ખોરાક જેમ સાદો લેવાતો હોય તેમ તંદુરસ્તી સારી રહે. મજૂર વર્ગ માત્ર રોટલી ને ચટણીથી લાગી ભૂખે જમે છે ને પુરતી મહેનત કરે છે; તેવાઓમાં અપચો જ્યારે થતોજ નથી, ત્યારે સુખી-પૈસાદાર-લોકો સાદો ખોરાક ન લેતાં વધારે ઘી-સાકર-દુધવાળો ખોરાક, અને તે પણ ઠાંસી ઠાંસીને-ભૂખ ન હોય છતાં-ખીલકુલ મહેનત કર્યા વગર બેઠાં બેઠાં અનેક વાર લે એટલે તેમને અપચો રહે તેમાં નવાઈ નથી; ઉલટું, આટલી અનિયમિત રીતે વરતતાં જેને અપચો બહુજ થોડો થાય છે તેજ નવાઈ છે. તેવાએ પણ સમજવું જોઈએ કે નાની-યુવાવસ્થામાં કદાચ ચાલશે, પણ આદ્ય અવસ્થાએ મુશ્કેલી વધશે. ટુંકામાં સાદો, મહેનત કરીને, અને થોડો ખોરાક

લેવાથી અપચો નથી થતો અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે. કેટલીક વાર ખોરાક સાથે ફેરી-ફેળાં-ખાવામાં આવે છે તે વખતે અપચો થાય છે ને તેનો દોષ એ ફળો ઉપર અપાય છે. ફળ જેવી કોઈ સહેલાઈથી પચે તેવી બીજી ચીજ નથી; જે મોઢામાંજ પાણી થઈ જાય તે ન પચે એમ બનેજ નહીં; પણ હકીકત એમ છે કે જમવા વખતે ફેરીનો રસ ખવાય તેમાં અથવા ફેળાં ખવાય તેમાં, ઘી સાકર નંખાય-વધારે પડતાં ખવાય; વળી, રોટલી કે પુરી સાધારણ રીતે ખવાતાં હોય તેથી દોઢાં બમણાં ખવાય; ને પછી દોષ ફેરી ફેળાંને દેવાય છે.

નિયમ રાખવો જોઈએ કે ફળમાં ઘી સાકર વગેરે કંઈ નાખવું જ ન જોઈએ, ને રોટલી પુરી હમેશ ખાતાં હોઈએ તેથી ઓછાં ખાવાં જોઈએ; આટલું ધ્યાનમાં રખાય તો કદી અપચો ન થાય.

ફળ માત્ર પચવામાં સહેલાં છે; પણ તે સાથે જે વધારે પડતો ખોરાક લેવાય છે, તેજ નડવાનું કારણ છે એ બરાબર સમજી રાખવું જોઈએ.

જમતી વખતે વચ્ચેમાં પાણી પીવાથી જઠર-રક્ત નબળો થાય છે ને પચાવ થતો નથી.

જમ્યા પછી દરદ થતું હોય તેવાએ તો ખાસ ચાવીનેજ અને સાદો થોડો ખોરાક ખાવો જોઈએ.

પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેને જે ચીજ માફક નથી આવતી એમ ચોક્કસ થયું હોય તેણે તો તેવી ચીજથી અલગજ રહેવું જોઈએ. દવા લેવી ને તેવી ચીજ લેવાનો મોહ રાખવો એ ઉલટી તંદુરસ્તી ખરાબ કરે છે.

દવા બાબત-અમ્લ વિરૂધ્ધ (Alkalies) જેવા કે સોડા, પોટેશ, એમોનીઆના ક્ષાર અથવા હાઇડ્રોકોર્ટીક ડાઈલ્ફુટ, સીન્કોના-ઝેર કાચલું-કડવાણીઓ-કરીઆતું, કડુ-સુદર્શન, કલમ્બો; વાતહર જેવાં કે હિંગ, સૂવા, અજમો, પીપરમેન્ટ; ડાકતર વૈદ્યની સલાહથી લેવાં જોઈએ.

ફેટલીક વાર અરીણુ, સોમલ જેવી દવાની જરૂર પડે છે પણ તે ડાકતર-વૈદ્યજ આપે ત્યારે અજમાવવાનાં છે. આ શિવાય-બીસ્મથ, પેપ્સીન, પેપેન, લેક્ટોપેપ્ટીન, માલ્ટાઇન વગેરેનો ઉપયોગ પણ દરદી પોતાથી કરી શકતો નથી; તે માટે પણ વૈદ્યકીય સલાહની જરૂર છે.

અપચો જે અવયવની અનિયમિતતાથી, અવયવોની ફરજ અજમાવવાની અશક્તિથી કે બીજા કોઈ રોગથી થતો હોય, તેના ઉપચાર કરવા જોઈએ. અપચો થવાની સાધારણ પરીક્ષા એ છે કે પેટ ભારે લાગે, પવન બહુ છુટે, દુઃખાવો રહે, અને જે પવન છુટે તે બહુજ દુર્ગંધ મારે. એવું થાય ત્યારે સમજવું જોઈએ કે સડો થયો છે. તેવે વખતે એ ટંક ભૂખે કહાઠી નાંખવા જોઈએ. જ્યારે જ્યારે જરા બદલજમી જેવું જણાય ત્યારે કારણ શોધી ભવિષ્યમાં તેથી અલગ રહેવું, ને તુરતમાં ઉપવાસ કરી નાંખવો જોઈએ. ભૂખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું એ સૂત્ર નાનપણથી બચ્ચાંને ગોખાવી રાખ્યું હોય અને તે પ્રમાણે અમલ કરાવ્યો હોય તો અપચો થઈ શકેજ નહીં.

સખ રોગનકે બીચમેં, દવા બડી અપવાસ,
જખ તક શુદ્ધ ક્ષુધા નહિં, ભોજન એક ત્રાસ.

હેડકી.-(Hiccup)

કારણો—વધારે ખાવાથી, વાયુ વધારે તેવી ચીજ ખાવાથી જરૂરની કાચળી વધી જવાથી, તબજાઇથી, થાકથી, છાતી કે હૃદયના રોગથી, હીસ્ટીરીઆથી, એમ જુદા જુદા અસંખ્ય કારણોથી હેડકી થઈ આવે છે.

ઉપચાર—જે મૂળ કારણ હોય તેના ઉપચાર પ્રથમ કરવા જોઈએ. તે નાબુદ થયે પોતાથી મટી જશે. ઉપરાંત—

૧ ઉંડા શ્વાસ લેવાથી ને શ્વાસને બંને ત્યાં સુધી રૂંધવાથી એટલે રોકી રાખવાથી મટે છે. ૨૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ રોકવો એમ પાંચ મીનીટ સુધી કર્યા કરવાથી અટકે છે.

- ૨ ગોઠણને ઉભા રાખી તેને સાથળ વડે પેટની સાથે ખુબ દબાવવાથી અને તેમ થોડી વાર રહેવા દઇ ફરી તેમ કર્યા કરવાથી અટકે.
 - ૩ જીભને બહાર જોસથી ખેંચી પકડી રાખવાથી અટકે છે.
 - ૪ નાકનાં ફેરણાં બન્ને દબાવી બહુ નાને નાને ઘુંટડે ઠંડું કે ગરમ પાણી પીવાથી અટકે છે. દશ પંદર વાર પાવલી ભાર અરધા ભાર ગરમ પાણી ધીમે ધીમે નીચે જોર કરી ઉતારવું જોઇએ.
 - ૫ બન્ને હાથની મુઠ્ઠી વાળી જોસથી મુઠ્ઠી દબાવી રાખવાથી અટકે છે. તેમ અંગોઠાનાં ઉપલાં ટેરવાંને આંગળી વડે જોસથી દબાવી પકડી રાખવાથી અટકે છે.
 - ૬ બહુ હઠીલી હેડની ઉંચે કડામાં કે દોરડીમાં બન્ને હાથે લટકી થોડી વાર તે સ્થિતિમાં રહેવાથી અટકે છે.
 - ૭ બન્ને હાથથી કમર જોરથી દબાવી રાખવાથી પણ અટકે.
 - ૮ અચાનક ધ્રારકો પાડવાથી કે બીક ઉત્પન્ન કરવાથી અટકે.
- ઉપરના કુદરતી ઉપચારથી ન અટકે તો
- ૧ પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લેગાવું. તેથી ન અટકે તો પાવલી કે છ આના ભાર રાઇનો ભુકો આશરે પાશેર નવટાંક પાણીમાં પાઈ દેવાથી અટકે છે.
 - ૨ જીભ ઉપર બહુજ થોડું નિમક, અથવા કોઇને ખાંડ, જરા મુઠ્ઠી ગળવા તજવીજ કરવાથી અટકે છે.
 - ૩ છીંક લોવવાથી જેમ કે તમાકુ સુંઘાડવાથી કે છીંક લાવા ખીસ્મચ ને કપૂર જેવી દવા સુંઘવાથી છીંક આવી અટકે છે.
 - ૪ મેન્થોલનું જલદ મિશ્રણ સ્પીરીટમાં કરી તેનાં દશ દશ ટીપાં થોડાં પાણીમાં પાવાથી અટકે છે.
 - ૫ કાળા મરીના ભુક્કાની ગોળમાં નાની નાની ગોળી વાળી ધીમે

ધીમે મળવાથી અથવા મરીના દાણા એકલા ધીમે ધીમે ગળા
જવાથી અટકે છે.

૬ મોરપીંછનો લાલ ભાગ બાળી તેની રાખની કમળમાં ખીડી
વાળી પીવાથી અટકે છે.

૭ સફેદાનલ (Sulphona) દસથી પંદર ગ્રેનની માત્રામાં ગરમ
પાણીમાં આપવાથી વખતે અટકે છે.

૮ જોરાસાની અગમનો કલ્ક (Ext Hyascyamus) ની ચાર
ગ્રેનની ગોળી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાથી અટકે છે.

૯ કપુર કાચલીનો ઝીણો લુકો કરી પાણી સાથે વટાણા જેવડી
ગોળી કરી વખતે વખત આપવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૦ શણ, હળદર, અડદ, પાવલી પાવલી ભાર લઈ તેને ખાંડી ચાળી
ચલમમાં ભરી જોસ્સથી પીવાથી હેડકી મટી જાય છે.

ઘણી વાર હેડકી એટલી હઠીલી થાય છે કે તે અમુક દિવસેજ
એટલે કાળે મટે છે; અથા ઉપચાર નકામા નીવડે છે. તેનું એક કારણ
એ છે કે દરદી પોતાથી મનથી એમજ દ્રઢતાથી માને છે કે આ
હેડકી મને મટશેજ નહિં એટલે તેથી તે બંધ થતીજ નથી; કેમકે
મનનો જે ભાગ શ્વાસ, હૃદયનું ચાલનું વગેરે ક્રિયા નિદ્રામાં ને હરેક
વખતે પોતાથી ક્યાંજ કરે છે, અને જેના ઉપર આપણો કાણુ નથી
અથવા બહુજ જીજ્ઞ છે તે ભાગમાં દ્રઢતાથી ઠસાઇ ગયું હોય છે, કે
હેડકી મટશેજ નહિ, તેથી તે ચાલ્યાજ કરે છે. અમુક કાળ મયા
બાદ દરદી ચાકી જઇ નિરાશ થતા આવે છે ત્યારે પોતાથી કંઈ દવા
વગર અથવા ગમે તે દવા કે દુયકાથી મટે છે.

શ્વાસ થઇ ગયા પછી એટલે દરદી મરણ પગારીએ પડ્યો
હોય તે વખતે જે હેડકી થાય છે તે શ્વાસની અડચણનીજ ક્રિયા
છે, અને તે વખતે ગુરત જીંદગીનો છેડો આવે છે. તે હેડકી એ

આ હડીલી હેઝીથી જુદી છે. તેની દગ નજ હોય. તે વખતનાં દરદીનાં ચિહ્નો તદન જુદાંજ હોય છે, અને તે સહેલાઈથી જાણી શકાય છે; તેમ તે બહુ લાંબો વખત જરૂરી પણ રહેતી નથી. થોડા વખતમાં દરદી મરજીન પામે છે.

અંધકોશ (Constipation)

કારણો—૧ આંતરડાંમાં કંઈપણ એવી ચીજ જરાઈ મધ હોય કે જેથી ઝાડો તેમાંથી પસાર ન થઈ શકે, આંતરડાંની સંકોચાવાની સ્થિતિ કમ થઈ મધ હોય, પિત્ત અને આંતરડાંમાં પેદા થતાં પ્રવાહીની પેદાશ ઝોછી થવાથી ઝાડો સખત થઈ ગયો હોય, તેથી અંધકોશ થઈ આવે છે. તેમ બહુ ઝોછો ખોરાક લેવાયો હોય તો પણ અંધકોશ થાય છે.

૨ જ્યારે ઝાડાની હાજત થઈ હોય ત્યારે ઝાડો ન જતું ઝાડો રોકી રાખવાની ટેવથી, અનિનિમિત વખતે ઝાડો જવાની ટેવથી, ખોરાકમાં ઝાડો મુકવી નાખે તેવા તીખા ત્રાસ પદાર્થો લેવાથી, બહુ મસાલેદાર ખાવાથી, અશીષુ ખાવાની આદતથી, બહુ બીડી પીવાથી, ખેસી રહેવાની ટેવથી, અપાચ્ય અને અપચ્ય ખોરાક લેવાથી, મન ઉપરની બહુ શીકર ચિન્તાથી, પાંડુરોગથી, નબળાઈથી, અર્જસ્થાનના રોગથી આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી, પ્રદરથી કે ધાતુ ક્ષયથી કે એવાં એવાં કારણોથી અંધકોશ થઈ આવે છે.

૩ પુરતી શારીરિક મહેનત ન થાય તો અંધકોશ થાય છે.

૪ ખેસી રહેવાના ધંધાવાળાને પણ થાય છે.

૫ વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં સંકોચવાની સ્થિતિ કમ થવાથી નીચેના ભાગમાં ઝાડો જરાઈ રહે તે પોતાથી ધણીસાર આવતો નથી અને તેમાં એકઠો થઈ આંતરડાંની સખિતને

વધારે નબળી પાડે તેથી પણ બંધકોશ જણાય છે. બંધકોશની ફરીઆદ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં અને વૃદ્ધા-વસ્થામાં બહુ જોવામાં આવે છે.

ચિહ્નો—સુકો-સખ્ત મહા મહેનતથી ઉતરતો ઝાડો, પેટમાં દુઃખાવો, પેટનું ચડવું, માથું દુખવું, ખાસ કપાળનો દુખાવો, વખતે બહુ સખ્ત ઝાડો રોકાઈ-નરમ પાણી જેવા ઉપરછલા ઝાડનું થઈ આવવું, ઝાડે જતાં અસાધારણ જોર કરવું પડે, વખતે જળશ અને કાષ્ઠક વાર લોહીનું પડવું, હરસ (અશ') (Piles)નું થઈ આવવું, ચીડીઆળ પ્રકૃતિ થઈ જવી, શરીરનું શીકું પડી જવું, દીલગીરી કે ભ્રમણા જેવી મનની સ્થિતિ થવી, અને શરીરનું નખાઈ જવું એ સાધારણ ચિહ્નો છે.

ઉપચાર—ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ પાડવી, દરરોજ સવારમાં ઉડીનેજ અને તેમ અનુકૂળ ન આવે તો જે વખત અનુકૂળ આવે તે વખતે બરાબર નિયમસર-નિયમિત કલાકે-ઝાડે જવાની ટેવ પાડવી; તે એટલે સુધી કે તે વખતે હાજત ન થાય, તોપણ તે વખતે તો જાજરમાં જઈજ આવવું; પછી ભલે ત્યારે ઝાડો ન અથવા થોડો ઉતરે, તે પછી બીજી વાર જવું પડે તેની હરકત નહીં; પણ નિયમિત વખતે તો જવાની ટેવ બચપણમાંથીજ પાડવી જોઈએ; અને તેને અપવાદ વગર વળગીજ રહેવું જોઈએ. નિયમિત ટેવવાળાને બંધકોશ થતો નથી એટલુંજ નહિ પણ બંધકોશવાળા નિયમિત વખતે ઝાડે જવા માંડે તો થોડે વખતે તેમને ટેવ પડી જાય છે ને બીજાં કારણ ન હોય તો બંધકોશ આપોઆપ વગર દવાએ મટી જાય છે.

ખોરાકમાં બહુ તીખાશ-મસાલેદાર-ખાવાની ટેવ હોય તો દૂર કરવી. અપાચ્ય અથવા પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેને જે ખોરાકની ચીજથી બંધકોશ થતો હોય તે ચીજ નજ ખાવી, બેસી રહેવાની કે એવી

મીઠા જે ટેવોથી ઝાડો રોકાય છે એ જાણવામાં આવે એટલે તેવી ટેવો છોડી આપવી.

આંતરડાં ઢીલાં પડી ગયાં હોય, બરાબર સંકોચાતાં ન હોય, તો કસરત અને યોગવાથી તે સંકોચાશે; તેથી કાપદો ન થાય તો એરકોચલા જેવી તાકાદવાળી દવા લેવી.

ઝાડો નરમ આવે તેવી સારક દવા લેવી, જેમકે મીંઢીઆવળ, હિમજ, સ્વચ્છ એરંડીયું, ગંધક ને મધ, વિલાયતી મીઠું વગેરે.

બંધકોશ દૂર કરવા કેટલીએક સૂચના.

૧ નિયમસર પગે ચાલી લાંબું ફરવા જવું.

૨ શ્વાસ ઉંડા નિયમિત લેવા.

૩ પેકુ અને પેટના સ્નાયુઓને ટટાર બેસી પીઠ તરફ અંદર ખેંચી સંકોચવા; આમ પાંચેક કલાક કર્યાં કરવું.

૪ પેટને સારી પેટે હાથથી યોગવું.

૫ સવારના પહોરમાં ઝાડે જતાં પહેલાં અરધી કલાકે શેર-સવાજેર ઠંડું પાણી પી જવું.

૬ રાતની વખતે સુતી વખતે બીનો પાટો પેટ ઉપર રાખવો.

૭ સુતી વખતે શુદ્ધ એરંડીજી-લીકવીડ પેરેશીન-અથવા કુષ પંઢર ભાર ગરમ કરીને તેમાં બે તોલા ઘી નાંખીને પી જવું.

૮ જમ્યા બાદ ફળ ખાવાની ટેવ રાખવી. ખાસ વૃદ્ધ પુરુષોને તે ફાવે છે. મીઠાં ફળ એ સારક છે.

૯ ધંઉનાં થુલાંને આશરે બે તોલા લઈ તે સાથે માખણ અને સાકર મેળવી ચાટી જવાથી ઝાડો નરમ આવે છે.

૧૦ આટો-સ્ટાયના કરતાં સાકરથી ઝાડો જરા વધારે બંધાય છે અને ચરખી એ ચીકાણવાળા પદાર્થ કરતાં નરમ ઝાડો લાવે છે.

જુલાય કેમ અસર કરે છે ?

જુલાય માટે જે દવા અપાય છે તે બધી શરીરને ઉપયોગી ન હોઇ લોહીમાં ગયા પછી તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવી પડે છે. તે કાઢી નાંખવા લોહીમાંથી તથા બીજાં પ્રવાહીમાંથી પ્રવાહી વધારે પણ નીકળી બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે, અને તે પ્રવાહી આંતરડાંમાં કે પેટમાં કચરો જમી ગયો હોય તે કહાડવા મદદ કરે છે. આ પ્રમાણે જુલાય અસર કરે છે.

ત્રાધારણ રીતે આપણા લોકો માને છે કે જુલાયથી નબળાઈ આવે એ ઉપરની હકીકત જાણ્યા પછી વાજબી લાગે છે એટલે પેટમાં બગાડ હોય કે બીજા કારણસર જુલાય લેવા પડે તો એ વખત ખાનમાં રાખવું જોઈએ કે અછુટકે જુલાય લેવો પડે તો લેવો, પણ તે જિવાય વખતો વખત—નજીવા કારણે કે એક દેવ તરીકે જુલાય લેવો સારો નથી.

વળી વખતોવખત જુલાય લેવાથી આંતરડાં પોતાનું કામ પણ કરતાં નથી એટલે ખરી જરૂર વગર જુલાય લેવાના નથી. જરૂર પ્રમાણે એળાઓ, નસોતર, કેરકેરા સેગેરેડા, લીકવીડ પેરેશીન, વગેરે દાકતર વૈદની સલાહથી લેવાં.

સાદા ગરમ સાથુવાળાં પાણીની કે એરંડીઆં વગેરે દવાની પિચકારી મુદા દ્વારાએ લેવી. જ્યારે પેટની દીવાલ બહુ ચરબીથી આગળ પસી આવી હોય ત્યારે તે ઉપર પાટો બાંધવાથી આંતરડાંને ઝડો કહાડવા મદદ થાય છે.

પાણી થોડું પીવાની ટેવ હોય તો વધારે પીવું જોઈએ. જમતાં વચ્ચે કે જમ્યા પછી તુરત પાણી પીવાનું નથી; પણ જમ્યા બાદ બે કલાક બાદ આશરે શેર સેવા શેર પાણી પીવું જોઈએ, અને ત્યાર બાદ બે ત્રણ કલાક કે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે તેટલું પાણી પીવું જોઈએ,

તેથી પણ ઝાડો ઉતરવા સરળતા વધે છે. પેટ કે આંતરડાંમાં વીંટ કે આંકડી આવતી હોય તો ગરમ પાણી વધારે પડતું પીવાથી આરામ થાય. વખતે ગરમ પાણીની ગુદા વાટે પિચકારી દેવી પડે છે અથવા પેટ ઉપર ગરમ પાણીમાં લુગડું બોળી રાખવાથી મટે છે.

ઝાડા (Diarrhoea)

કારણો—આંતરડાંમાં પ્રવાહી વધારે પેદા થવાથી અથવા આંતરડાં બહુ જોરથી સંકોચાવાથી થાય છે.

ખોરાકમાં વરમ લાવે એવી ચીજથી, અપાચ્ય ચીજથી, વધારે પડતો ખોરાક લેવાથી, સડેલો ખોરાક લેવાથી, બહુ જીરાખ લેવાથી, ખરાબ પાણીથી, બહુ પિત્ત થવાથી, જીવડાથી અથવા પડતર જામેલો ઝાડો કહાડવા માટે, ઝાડા થઇ આવે છે. કોઈ એવી જંતુ લેવાથી પણ થાય છે.

કોઇ વાર અચાનક બીકથી, કે વધારે પડતી દીલગીરીથી પણ ઝાડા છુટી જાય છે. બચ્ચાંઓમાં ઇંત આવતી વખતે ઝાડા થાય છે. કેટલાંએક તાવનાં ચિહ્નો તરીકે થાય છે. કેટલીક વખતે મરણ નજીક આવે ત્યારે પણ નબળાઈથી ઝાડા છુટી પડે છે. બહુ ગરમીથી પણ ઝાડા થાય છે.

ઉપચાર—ઝાડા અટકાવવાની જરૂર છે, કે આંતરડાં પેટમાં કોઇ અપાચ્ય સડેલી ચીજ એકઠી થઇ હોય તો તેથી જીરાખ આપવાની જરૂર છે, તે પ્રથમ નક્કી કરવું જોઇએ. કેટલીક વખતે ઝાડાને બહુ રોકવાથી નુકશાન છે; એટલે કારણ શોધી પછી અટકાવવા યત્ન કરવો. જેમ કે મૂત્રપિંડના જીર્ણ રોગમાં અથવા યકૃતના કોઇ રોગમાં અચાનક ઝાડા રોકવાથી બગાડ નીકળતો બંધ થઇ નુકશાન થાય છે.

ખોરાકનો ફેર કરી ઝાડા અટકાવાય છે. દુધને સોડાજ આપવાથી, કે એકલી છાશ આપવાથી, ઝાડા અટકાવી શકાય છે. પેટ આંતરડાંમાં કચરો—પડતર—વાસી—સડેલો ખોરાક હોય તો ઉલટો હલકો જીરાખ આપવો જોઇએ, જેમકે એરંડીઉં કે હીમજ—હરડે.

જ્યારે આડામાં વરમ આવે એવાં ગરમ-પ્રવાહી નીકળતાં હોય ત્યારે કારબોનેટ ઓફ સોડા જેવાં અમ્લ વિરૂદ્ધ આપવાથી ફાયદો થાય છે.

બગાડ કહાડવા સાથુનાં પાણીવાળી એરંડીઆ સહિત અથવા તે વગર ગુના દ્વારા પિચકારી આપવી પડે છે. ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૨ (બે) ને દશ પંદર મરીના દાણા સાથે પંદર રૂપીઆ ભાર પાણીમાં ઉકાળી પાંચ ભાર પાણી જેટલું રહે તેટલું પીવાથી સારો ઝાડો આવે છે.

આ ઉપરાંત ચોક મીઠ્યર-ખીરમથ, ખીજા ગ્રાહ જેવાં કે ટેનીક-ગેલીક એસીડ, ડોવર્સ પાઉડર વગેરે અશીશુવાળી દવા પણ આપવી પડે છે.

પેટ ઉપર ગરમ પાણીથી, એરંડીક કે ટરપેન્ટાઇન પેટ ઉપર લગાડી આકડાનાં પત્તાં મુકી શેક કરવો પડે છે; તેમ વખતે બંધાવણુ પણ કરવાં પડે છે; તે માટે બાજરો બાશીને એરંડીઆના લોટ સાથે શીરો કરી બંધાય છે; સુકા શેક નળીજીં ગરમ કરી ડુવાલમાં વીંટી થાય છે; પેટ ઉપર ફલાલીનની પાટી બાંધી રખાય છે.

ઝાડા દરમીઆન ખોરાક બંદુજ થોડો ને પચે તેવોજ લેવો જોઇએ. કઢીલાત-દહીંલાત-એકલું બહુ ખાટું નહીં તેવું દહીં-છાશ-અપાય છે; તેમ વાતહર દવા પણ અપાય છે.

ઝીસીરીન બે આંડિસની પિચકારી આપવાથી ઝાડો છુટી જીભાબ લાગે છે.

કેટલીક વાર ગરમ પાણી થોડે થોડે અંતરે પીવાથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે.

મરડો-(Dysentery.)

કારણ—મેલેરીઆથી એટલે ભેજવાળી જગ્યામાં જંતુના ઉપ-દ્રવથી મચ્છર વાટે થાય છે. ઠંડ-ભેજ લાગવાથી મરડાના જંતુને આત-

રડામાં જામવાને ત્યાં વધવા તક મળે છે. તેમજ અપાચ્ય ખોરાકથી કે અસ્વચ્છ પાણીથી પણ થાય છે. બહુ ગરમી લાગવાથી, લૂ લાગવાથી થાય છે; થાકથી થાય છે; ઝાડા અથવા બીજા રોગને પરીણામે થાય છે; સડેલા ખોરાકથી, બહુ પાકી ગયેલાં ફળથી, થાય છે. બહુ પાકી ગયેલાં ફળ વધારે પડતાં મીઠાં હોય છે તે સડાની શરૂઆતથીજ મીઠાશ વધે છે એટલે હમેશાં વનપક ફળ ખાવાં; વધારે પડતાં પાકી ગયેલાં ફળ બહુ મીઠાં લાગે છે તે તેમાં થએલા, સડેલાને લીધે છે, માટે તેવાં ફળ નજ ખાવાં. યકૃતના રોગથી પણ થાય છે.

ચિહ્નો—શરૂઆત ઝાડાથી થાય છે, પછી અસહ્ય વીંટ આવે છે; ઝાડો થોડો ને જળસ પડે છે. લોહી પણ પડે છે. વખતો વખત ઝાડાની હાજત રહ્યા કરે છે. ઝાડા માટે વધારે પડતું જોર કરવું પડે છે કરાંજવું પડે છે. થોડો જળસ તથા લોહીનાં ટીપાં માત્ર પડે છે, ને હાજત તેવીને તેવી રહે છે. પિત્તની ગેરહાજરીથી અથવા આંતરજાતા સડાથી ઝાડો બહુજ દુર્ગંધ મારે છે. એટલી દુર્ગંધ હોય છે કે બીજાને સહન કરવી મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ખોરાક માટે અભાવ થાય છે. તૃષ્ણા-તરસ-બહુ લાગે છે. પિશાબ ઉતરતાં બળત્રા થાય છે, અને પિશાબ બહુ થોડો લાલચોળ ઉતરે છે. પિશાબ ગંધ પણ બહુ મારે છે. યોનિ મારફત પણ ગરમ પાણી નીકળે છે કેમકે યોનિનો વરમ થઈ આવે છે.

થોડો તાવ રહે છે. દરદી નાહીમત, ચીડીઆંબી, દીલગીર સ્વભાવવાળો, થઈ જાય છે. વખતે હેઠી બહુ આવે છે. તદ્દન નાતાકાંદ થઈ, હાથપગ ઠંડા થઈ, હોંશ વગરનો થઈ જાય છે.

દવાથી તુરત ન મટે તો જીણું મરડો થઈ જાય છે. ત્યારે જોકે દરદ ઓછું થાય પણ જળસ લોહી પડ્યા કરે છે. જીભ ઉપર ચીરા પડી જાય છે. નાતાકાંત થઈ જાય છે, તાવ આવ્યા કરે છે, વાળ ખરી જાય છે. બહુ લાંબું ચાલે તો નયનાઈથી મરણ

પણુ થાય છે. ન્યારે ચેપી મરડો મામમાં ચાલતો હોય ત્યારે મરડામ્મં
ધણું મરણુ થાય છે.

દુઃખાવાનું બંધ થવું, વધારે પડતું લોહીનું પડવું, પિશાબનું
પેદા થવુંનું અટકી જવું, એ મરણુ નજીક છે એમ સૂચવે છે.

લોહી જળસ ઓછાં થાય ને ઝાડો ઉતરવા માંડે એ સારા
થવાનાં ચિહ્ન છે. જ્યાંસુધી એકલા જળસ અને લોહીજ પડે ને
ઝાડો બીજકુલ નજ હોય ત્યાંસુધી હજુ જોર છે એમ સમજવું.

મરડાવાળાને કેટલાએકને જેમ ભૂખ લાગતીજ નથી, તેમ તેથી
ઉલટું કેટલાએકને બહુજ ખોટી ભૂખ લાગે છે, પણુ તે માત્ર મળનરાજ
છે, અને તે પેટ ઉપર બીનું લુગડું જરી રાખવાથી શાંત પડે છે.

ઉપચાર—મરડાવાળા દરદીએ પથારીમાંજ રહેવું જોઈએ. શર-
આતમાં એરંડીયું તેની સાથે થોડાં ટીપાં લોડેનમ (ટીકચર ઓપીયમ)
આપવાથી ફાયદો જણાય છે.

મરડાની ખાસ દવા તો આઇપીક્યુઆના (આકડાના મૂળને મળતી
અંજેજી દવા) છે. તેની મોટી માત્રાજ આપવી જોઈએ. સારામાં સારો
રસ્તો એ છે કે પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર મુકી પા કલાક પછી
આઇમ કે હેડીથીનો લુકો આશરે ૨૦ થી ૨૫ ગ્રેન થોડા મધમાં,
અને તેમાં થોડી સુંઠ નાંખી ચઢાડી દેવો, એટલે મરડો પકડાઈ
જશે. દરદીએ પથારીમાંજ પડ્યા રહેવું જોઈએ, પાણી ન પીવું જોઈએ.
બહુ તૃષા લાગે તો બરફ મળે તો તેની કટકી મોઢામાં રાખવી; તે ન મળે
તો પાણીના ફાગળા કરવા; પણુ થોડું પાણી ન ચાલે તોજ પીવું.
પહેલી મોટી ઉપર મુજબની માત્રા આપ્યા બાદ ખોરાક પણુ ત્રણ કલાક
સુધી નજ લેવો. સાત આઠ કલાક પછી તેજ દવા અરધી ૧૦ થી
૧૨ ગ્રેન તેજ રીતે આપવી. જે આઇપીક્યુઆનાથી ઉલ્ટી થાય તો
બીજી વાર તે આપતાં અગાઉ પા કલાકે ટીકચર ઓપીયમનાં ૫ થી

૧૦. ટીપાં થોડાં પાણીમાં આપવાં. આઇપીકેક્યુઆનાથી ઉલટી થઇ જાય ને પેટમાં નજ રહે તો તેને ઈમેટીનના રૂપમાં (Emetin Hydrochloride) ઇમેટીન હાઇડ્રો ક્લોરાઇડ તરીકે અપાય છે અને તેથી ઉલટી ન થતાં મરડા ઉપર સારી અસર થતી જોવાય છે.

પેટ ઉપર ગરમ પાણીથી શેક કરવો, આકડાનાં પાન મુઠ્ઠા સેક કરવો, રાઇનાં પ્લાસ્ટર મારવાં અને ગરમ પોટીસ-લોપરી ધઉંના લોટની કે અળસીની લગાડવી.

જો આડા વખતે બહુ જોર પડતું હોય-કરાંજવું પડતું હોય તો અશીશુની લંબગોળ સોમઠી ગુદામાં રાખવી અને વખતે ગરમ પાણીની પીચકારી પણ ગુદા દ્વારા આપવી. યુઠ ઉપર ગરમ પાણીનો અથવા ખસખસના ડોડવાનાં બી ઊકાળેલ પાણીનો શેક કરવાથી આડાની હાજત અટકી જાય છે, માટે તે શેક પણ કરવો.

દરદીને ખોરાક નજ આપવો. એકલી હાથ ઉપર કે તુરતનાં મેળવેલાં દહીં ઉપર રાખવો. દહીં આથવા હાથમાં મીઠું ને જીરું શેકીને જુકા નાંખવો. બીજો ખોરાક નજ આપવો એ વધારે ઠીક છે. મરડો કંઈક રસ્તા પર આવે પછી દહીં હાથ સાથે નરમ ભાત બહુ ચોળી ને આપવો; પછી કઠી ભાત આપવાં; પણ મરડાને મટે ચાર પાંચ રોજ થતાં સુધી હરગીજ કંઈય ખોરાક ન આપવો. મરડામાં વખતે જૂખ બહુ લાગે છે; તો જૂખ વેઠવી, હાથ પીવી, પણ ખોરાકને પડખો નજ ચડવું. દરદી મરડો મટી જવાથી રસ્તા ઉપર હોય છે તેવામાં જો ખોરાકની ઉતાવળ થઇ તો મરડો ઊથલો મારે છે ને પછી મટવામાં મુશ્કેલી વધે છે.

આડાને દૂર જગ્યાએ ફેંકી નાંખી તે ઉપર જનતુલ દવા (કાર-બોલીક પાઉડર-શીન.ઇસ) વગેરે નાંખવાં ને દરદીનો ઓરડો પણ સાફ મંથ વગરનો રાખવો. આઇપીકેક્યુઆના ઉપરાંત અશીશુ ગુદા

જુદા રૂપમાં મરકચુરી પરકલોરાઈડ, બીલાંનો મુરખ્ખો, સફરજનનો મુરખો, બીલાંનું આચાર, હીમજ, ખસખસ વગેરે બહુ દવા અપાય છે. દાડિમાળક, શ્રીરાગ વગેરે પણ અપાય છે. પણ ખોરાક ન અપાય ને આઈપીકેક બરાબર કાળજીથી અપાય તો તેના જેવી મરડાની ઉંચી દવા એકે નથી. હીમજ-ખસખસ સાકરને મેગવી આશરે મા તોલો ભૂકા લેવાથી મરડો અટકે છે. કેટલીક વાર પંચામૃત પર્પટી બૂની જરી મરડા ઉપર બહુજ સારી અસર કરે છે.

માત્ર એકલી છાશ કે દહી પર રહે ને ખોરાક બીલકુલ નજ લે તો દવા વગર પણ મરડો મટી જાય છે. શરૂઆતમાં જુનો મળ કઢાડવ એરંડીઆનો જુલાબ કે એરંડીઈ સાબુ પાણીની એનીમા લઈ લેવી જોઈએ.

જીવડા—કીરમીયા (Intestinal Worms)

આંતરડામાં આંતરડાના પડની નાદુરસ્ત સ્થિતિ થતાં તેમાં ખોરાક પાણી હવા વાટે જે જીણાં જન્તુ અથવા તેનાં ઇંડાં પ્રવેશ કરે છે તે તેમાં વધી મોટા થાય છે, અને પચાવને હરકત કરે છે તથા બીજી રીતે નડે છે.

આ કીરમીયામાં મુખ્ય જાત ગોળને લાંબાની છે જે આશરે ૬ થી ૧૧-૧૨ ઈંચ લાંબા હોય છે. આ શિવાય દોરા જેવા પણ કીરમીયા થાય છે તેમ ચપટા પણ થાય છે. ચપટા કીરમીયા ઘણા લાંબા હોય છે. વખતે આંતરડાની લંબાઈ જેટલા લાંબા થાય છે.

કારણો—ખોરાક અથવા પાણી વાટે જન્તુ અથવા ઇંડાં જવાથી થાય છે. તે વધવા આંતરડાના પડની સ્થિતિ તેને યોગ્ય ભેજવાળી નાદુરસ્ત જોઈએ. ગળપણ ખાવાથી વધારે થાય છે. ચપટા અને દોરા જેવા ઘણે ભાગે માંસાહારીમાં વધારે થાય છે. બચ્ચામાં કીરમીયાનું જોર વધારે હોય છે.

હુનો—કોઈ વાર આંતરડામાં તે હોય છે છતાં ચિહ્ન થતાં

નથી. ધણે ભાગે આંતરડાંમાં તે વરમ લાવે છે. તેની હાજરીથી નાકનાં ફેરણાને છેડે, ગુદાનાં છેડામાં, જનનેન્દ્રિયમાં બહુજ ખુબ્બી આવે છે. જ્યારે અચ્ચાનો હાથ નાક ખણ્યાજ કરે છે અથવા વખતે વખત ગુદા ખણે છે કે જનનેન્દ્રી ચૂંચ્યા કરે ત્યારે જીવડાનો ઉપદ્રવ ધણે ભાગે હોય છે; જ્યારે બહુ એકઠા થાય ત્યારે ઝાડાનો માગ રોકી અંધકાશ પણ કરે છે. બહુ હોય તો ઝાડામાં નીકળે છે ને વખતે ઉલટીમાં પણ નીકળે છે. પેટમાં બહુ દુઃખાવો થાય છે. બહુજ ભૂખ લાગે છે; અચ્ચું ખાખા કર્યા કરે છે. તૃષા બહુ લાગે છે, પાણી બહુ પીધા કરે, મોળ ઉખડા આવ્યાજ કરે છે, દાંત કડકડાવ્યા કરે છે; ખાસ નિદ્રામાં કકડાવે છે. માથું દુઃખે છે; કાનમાં અવાજ થયા કરે છે. આંખની કીકી મોટી થાય છે, વખતે આંખથી ત્રાંસું જીએ છે. આંખનાં પોપચાં ચડી આવે છે, અને ખેંચતાણુ પણ આવી જાય છે. પવન બહુ છુટે છે. ખોરાક ખાધા છતાં અચ્ચું નખળું રહે છે. લોહી ભરાતું નથી, અને ચીડીઆઉ-દીલગીર-રજા કરે, છે. રાતમાં ચમકે છે, બીકણુ રજા કરે છે, અને તદ્દન નખાઇ જાય છે.

ઉપચાર—જે જાતના કીરમીઆ હોય તે પ્રમાણે દવા જીદી જીદી છે.

ગોળ લાંબા કીરમીયા જેનો બહુ પ્રચાર છે તે માટે સેન્ટોનીન (Santonin) અકસીર દવા છે તે આખ્યા અગાઉ વધારે સાર એક એરંડીઆનો જીલાબ આપવો જોઇએ; પછી ખાવા એકાદ આપવું જોઇએ; ભૂખ વેઠાવવી; અને રાત્રે જ્યારે સેન્ટોનીન આપવું હોય તે ટંક ખેરાક ન લે એ ઇચ્છવા જેવું છે. પછી સવા અગાઉ થોડી સાકરની ભૂખીમાં સેન્ટોનીઆ ખવરાવવું. સવારે એરંડીઉ આપવું, એટલે કીરમીયા ઝાડામાં નીકળશે. જે જીવડા નીકળે તે વચ્ચે બે ત્રણ દીવસ જવા દઈ પછી ફરી તેજ પ્રમાણે એરંડીઉ

આપી સેન્ટોનીન આપવું. જો દરદી એરંડીઈ ન લઈ શકે તો સેન્ટોનીન સાથે ફેલોમેલ અને સોડાની ભુકી યોગ્ય પ્રમાણમાં અપાય છે. આ સિવાય ફેલોમેલ અને સોડા એકલાં આપવાથી પણ જીવડા નીકળે છે. હીમેન ને સોડા અપાય છે, વખમાં, કાકચીઆ શેકીને મીઠાં સાથે ખવરાવે છે. બીજી કડવાણીની પણ અસર થાય છે. દોરા જેવા કીરમીયાની પણ સેન્ટોનીનજ દવા છે, જો કે તેમાં ગુદા દ્વારા પિચકારીથી વધારે ફાયદો થાય છે, કેમકે તે ગુદાના નીચલા ભાગમાંજ વસે છે. અપટા કીરમીઆ (Tape Worms) ધણે ભાગે માંસાહારીમાં થાય છે. તે માટે એકસ્ટ્રાક્ટ ઓફ મેઇલફૂન વપરાય છે. તે આપ્યા અમાઉ પણ દરદીને હુખ વેઠાવવી જોઈએ, અને એરંડીયું પણ આપવું જોઈએ.

કીરમીયા થતા અટકાવવા એ સહથી ઉત્તમ રસ્તો છે. તે માટે તંદુરસ્ત-પુરો પાકો-ખોરાક આંતરડાં તંદુરસ્ત રહે તેવી સંભાળ—બહુ દુધ-મીઠાશ-ન આપવાં, સ્વચ્છ ખાણી આપવું. બીજી રીતે સ્વચ્છતા જાળવવી અને અપચો ન થાય તેવી પુરી સંભાળ લેવી. વધારે પડતી મીઠાશથી આંતરડાનું પડ ફૂમિ રહેવા-ઉછેરવા લાયક થાય છે. તેમ બહુ અપચો થવાથી-ઝાડો કબજીયત થવાથી પણ આંતરડાનું પડ બરાબર તંદુરસ્ત ન રહેતાં તે ઉત્પન્ન થવા લાયક બને છે. સાધારણ રીતે જો બચ્ચાને પેટમાં જીવડા બહુ પડતા હોય તેને જીવડા નીકળી ગયા પછી જાણીને માટે હરહંમેશ કાકચ-કરીઆતું કે તેવી કડવાણી લાંબો વખત જરૂરી રાખવાથી જીવડા ન રહી શકે તેવાં આંતરડા થાય છે.

કમળો. (Jaundice)

કારણો—જ્યારે પિત્ત પોતાને રસ્તે નીકળી ન જતાં લોહીને પીગાડે ત્યારે કમળો થવા કહેવાય છે. કમળો પિત્ત નળીમાં અડચણ હોવાથી પિત્ત નળીની બહાર આંતરડામાં જઈ શકતું નથી

અને તેથી લોહીમાં મળી રંગ આપે છે તેથી થાય છે; અથવા પિત્ત પોતે પેદાજ નથી થતું અને તેથી તે લોહીમાં રહી રંગ આપે છે.

પહેલી રીત એટલે પિત્તનળીમાં અટકાવ નીચેના કારણથી થાય છે.

(૧) પિત્ત પોતે જાડું કઠણુ થઇ નળીનો મારગ રૂંધે છે તેથી નીકળી શકતું નથી, ને તે પાછું લોહીમાં ચુસાઇ રંગ આપે છે.

(૨) પિત્તનળીનું પડ વરમ આવવાથી નળી બંધ પૂરી દે છે.

(૩) પિત્તનળી પોતે સંકોચાઈ સાંકડી થઈ જઈ પુરતાં પિત્તને નીકળવા દેતી નથી તેથી એકઠું થાય છે.

(૪) પિત્તનળીની નજીક કાંઈ ગાંઠ યકૃત વગેરેમાં થઈ નળી ઉપર દબાણ કરી પિત્તનો રસ્તો બંધ કરે છે.

બીજી રીતે એટલે પિત્ત નળીની હરકત શિવાય કમળો નીચેનાં કારણથી થાય છે.

(૧) ફેટલાએક તાવના પરિણામે.

(૨) કાંઈ પણુ જે—સપાનું, ફોસફરસ, પારો, ત્રાંબુ વગેરે લોહીમાં દાખલ થવાથી.

(૩) યકૃત સંકોચાઈ કામ કરતું અટકે છે તેથી.

(૪) યકૃતમાં લોહી બહુ ભરાવાથી.

(૫) અચાનક માનસિક શીકર—ચિન્તાથી.

(૬) જ્યારે લોહી બહુ અસ્વચ્છ રહે છે—ચુમોનીઆ—ખરાબ હવાથી; નવાં જન્મેલાં બચ્ચાંમાં.

(૭) સખ્ત બંધકાશથી.

(૮) કાંઈવાર ચેપી રોગ તરીકે ફેલાય છે.

ચિહ્નો—પ્રથમ ચિહ્ન આંખ પીળી દેખાય છે; પિશાબ પીળો થાય છે; શરીરની ચામડી પણુ પીળી દેખાય છે; પસીનો વગેરે પણુ

પીળાશ પકડે છે. માત્ર જાડાનો રંગ સફેત—પિત્તની ગેરહાજરીથી થાય છે. હોઠ અથવા દાંતનાં પેઢાંને આગળથી દબાવીએ તો પીળાશ દેખાય છે. પીણાબની અંદર સફેત બ્લોટીંગ પેપર બોળાએ તો તે પણ પીળાશ પડતો પીળો થઈ જાય છે. બંધકાશ સખ્ત રહે છે; જાડો બહુજ ગંધ મારે છે; અર્ચાય થાય છે; ખોરાક લઈ શકતો નથી; સુસ્તી આવે છે; આખા શરીરમાં કળતર બહુ થાય છે. કામકાજ કરવા વૃત્તિ ધટી જાય છે; દરદી દિલગીર રહ્યા કરે છે; કેમકે વાર લોહી ઉલટી અથવા જાડા વાટે જાય છે. જ્યારે જાડો સફેત રંગનો હોય ને વધારે પડતી વાસ મારતો હોય ત્યારે પિત્ત પેદા થતું નથી એમ સૂચવે છે. તંદુરસ્તીમાં પિત્ત જેમ જાડાને રંગ આપે છે તેમ ગંધ દૂર કરવાનું પણ કરે છે.

ઉપચાર—પિત્ત નીકળતું પેદા થતું બંધ થયું હોય તો પિત્ત-જનક દવાઓ જેવી કે પારાની બનાવટો, ગ્રેપાઉડર, લાઇકાર હાઇડ્રો-રજીરાઇ પર કેલોરાઇડ, બ્લ્યુપીલ, ફેલોમેલ વગેરે; પોટોશાઇલકેઝીન, નાઇટ્રોબ્યુરીએટ્રીક એસીડ, ડાઇલ્યુટ સોડા નવસાર વગેરે આપવાં. બુલાખ જેવા કે એળીઓ, નસોતર, જેલપ, વીલાયતી મીઠું વગેરે.

ચરબીવાળો ખોરાક બંધ કરવો જોઈએ. ઘી તેલની બંધી રાખવી જોઈએ. નિમકનો ઉપયોગ વધારે કરવો જોઈએ.

ખીજ રીતે તબીબતને તાકાદ આપવા-કવીનાઇન-લોહ વગેરે આપવાં જોઈએ.

મૂળાનો ક્ષાર-સાજનાં ડુલ (Soda) સાથે અપાય છે.

કમળો મટી ગયા બાદ પણ એટલે પિત્તના અટકાવનું કારણ બંધ થયા બાદ પણ થોડો વખત પીળાશ જારી રહે છે.

મૂત્રલ દવા પણ ફાયદો કરે છે. શેરડીનો રસ તીખાં થોડાં બળવી પીવાથી ફાયદો થાય છે. મૂળાના કાંદા પણ ફાયદો કરે છે.

દેશીમાં પંચામૃત પરપટ્ટી, મૂળાનો ક્ષાર, પણ અપાય છે. દાળીઆ મંત્રી અપાય છે; તે કમળો ન્યારે પિત્તના ન નીકળી શકવાથી થયો હોય છે ત્યારે પિત્ત ઉત્તેજક દવા તરીકે કાયદો કરે છે.

ખરોલનું વધવું—(Enlargement of Spleen.)

ખરોલ અથવા ખરોલનું મુખ્ય કતંવ્ય લોહીનો સફેત રંગલાલ કરવાનો છે, તેથી ન્યારે ખરોલની કાઈ પણ વ્યાધિ મોટું થવું વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીની શીકાશ ખાસ વધે છે.

કારણ—તાવને લીધે-મેલેરીઆ-ટાઢીઆ તાવથી-તે વધે છે. જો તાવ થોડા વખતમાં ઉતરી જાય તો ખરોલ વધતી નથી; પણ વખતો-વખત આવ્યા કરે, લાંબા વખત સુધી નજ ઉતરે, અથવા ઝીણા ઝીણા રહ્યાજ કરે, તો તે એકદમ વધી જાય છે. આ શિવાય તેમાં લોહી ફરવાની અડચણથી અને વખતે લોહીનાં સફેત રંગકણ બહુ વધી ખરોલનો ખાસ વ્યાધિ લ્યુકેમીઆ (Leukaemia) થાય છે ત્યારે વધે છે.

ચિહ્ન—તે છાણું જેવડી મોટી જણાય છે. સાધારણ રીતે ડાબી બાજુ પાંસળાની નીચે એવી રીતે પડી રહે છે કે આંગળીથી દબાવતાં તેની કાર પણ જણાતી નથી. પણ ન્યારે વધે છે ત્યારે પાંસળાં નીચે સાફ કાર જણાય છે, ને વધતાં વધતાં હુંટી સુધી પહોંચે, તેવડી છાણા જેવડી થઈ, આખું પેટ જવરાવી નાંખે છે, જેથી તેના દબાણથી અનાજ પચવામાં-પવનની છુટ થવામાં અડચણ થાય છે. દરદી શીકા લોહી વગરનો થઈ જાય છે; નખળો થઈ જાય છે; શ્વાસ લઈ શકતો નથી. નરકારી ફૂટે છે. દાંતનાં પેદામાંથી લોહી નીકળે છે, અને હાથ પગ ઉપર સોજા ચડી, બહુ લાંબું થાય તો જલોદર પણ થઈ જાય છે. જઠર ઉપર દબાણ થવાથી ખાંધાથી તુરત ઉત્તરી પણ થાય છે, અને આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી

પવનની છુટ થતી નથી અને પેટ ચડેલુંજ રહ્યા કરે છે.

ઉપચાર—તેના ઉપર કવીનાઈનની અસર બહુ સારી થાય છે. તેમજ લોહ આપવાથી પણ સારી અસર થાય છે. પારાનો મલમ-મરક્યુરીઅલ આયોડાઈડનો મલમ તેના ઉપર લાંબો વખત અને વધારે દીવસ સુધી ધસવાથી તેનું કદ ઓછું થાય છે. સાધારણ તંદુરસ્તી સુધરે તેવા ઉપચારથી સાફ થાય છે; કેટલીએક વાર બરોલને જે માત્ર તે વધેલીજ હોય અને લ્યુકીમીઆની અસર નજ હોય તો તેને કાપકુપથી તદ્દન કઢાડી નંખાય છે.

દેશી ઉપચારમાં—શીમડાની ગળો-ખીજી કડવાણી-મંદુર-વગેરે અપાય છે. રીંગણાંને ગોળ બનાવતી વખતે શેરડીના રસની કડાઇમાં ઉકાળી તે બાજરાના રોટલા તથા ગોળ સાથે ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહુ ફળનું સેવન પણ ઉપયોગી છે.

પિશાબમાં સફેત પદાર્થ જવો—(Albuminuria.)

પિશાબમાં ઘણીવાર સફેત પદાર્થ જાય છે. પીશાબ કર્યા બાદ નીચે જમીન ઉપર સફેત જામી આવે છે. આ પ્રમાણે કેટલીએક વાર દેખીતી રીતે તદ્દન તંદુરસ્ત માણસને પણ થાય છે. નીમક જે ખોરાકમાં ઓછું ખાવામાં આવે તો તેથી પણ પિશાબમાં સફેત પદાર્થ જામે છે. બહુ ચીકાશવાળો પદાર્થ (Albuminous) જેમાં બહુ લેવાથી, તેમજ ઘઉં-અડદ-વાલ જેવો પદાર્થ બહુ લેવાથી પણ થાય છે.

કારણો—ઉપર જણાવ્યા શિવાય-ખોરાક ખરાબર ન પચે તો તેથી અને વખતે વીચ સાથે આવવાથી પણ થાય છે. હસ્તક્રિયાની ટેવવાળાને વીચ જવાથી થાય છે. અંતઃકરણ-ફેફસાંના રોગથી પણ થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં પણ થાય છે. તાવમાં પણ થઈ આવે છે. મૂત્રપિંડના રોગનું તે એક ચિહ્ન છે. લોહી ખરાબ થવાથી થાય છે.

વાધ—હીસ્ટીરોઆ વગેરે મગજના રોગમાં પણ થાય છે.

ચિહ્નો—પિશાબમાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સફેત પદાર્થ જાય છે. તે જો વધારે જાય તો નબળાઇ વધારે જણાય છે. પિશાબ તપાસવાથી તેનું કારણ જણાઇ આવે છે. સફેત લાગ નિયમિત પીશાબમાં જતો નથી; થોડો વખત જાય, થોડો વખત બંધ રહે, વળી જાય, એમ થયા કરે છે.

સાધારણ રીતે હસ્તક્રિયાવાળા કેસમાં વીય જતાં નબળાઇ આવી જઇ વીયહીનતા, કમ્મરનો દુઃખાવો, અશક્તિ, બીકણપણું, નાહીંમતપણું આવી જાય છે. હસ્તક્રિયાની ટેવવાળા માણસો ખરાબર વાત કરનાર સાથે આંખ મેળવી શકતા નથી. નીચું જોઇ વાત કરે છે; બાયલા શરમાળ જણાય છે અને તેની આંખની બન્ને કીકડી એક સરખી નથી હોતી, ઘણી વાર તે મોટી થએલી હોય છે.

ઉપચાર—જે કારણથી ઉત્પત્તિ થતી હોય તેનો પ્રથમ ઇલાજ કરવો. સફેત પદાર્થ બંધ કરવા કે કમી કરવા લોહ, ટેનીક, ગેલીક એસીડ, ફટકી, પોટેસઆયોડાઇડ, મીનરલ એસીડ અપાય છે. મુખ્ય ઉપાય કારણ બંધ કરી તાકાદ આપી લોહી સુધારવાનો છે.

જીવાન ઉમ્મરના છોકરાઓમાં આ રોગ હસ્તક્રિયાથી થાય છે. તેવાઓ પોતાની ટેવ છોડતા નથી અને દવાઓની જાહેર ખબર વાંચી હજારો રૂપિયાની ખરાબી કરી તબીબત વધારે બગાડે છે. તેવાઓએ સમજી રાખવું કે સુધર્યા વગર અને સખત ધ્વજાયર્થ પાળ્યા વગર, આ રોગ પૈસાથી, કિંમતી દવાથી, દૂર થવા ફાંફાં મારવાં, એ આકાશકુસુમવત છે. ટેવ મુકી પછી તાકાદ માટે સમજી જદ્દ દાકતર પાસેથી દવા લેવી એજ રસ્તો છે. દાકતરો પણ તેવી હકીકત જાની રાખી દરદીને ફાયદો થાય તેમ સલાહ આપે અને જોળા બીચારા ગરજીને કમી માત્ર પૈસા પડાવવા—સોનાની ચલ્લી આવી એમ ન

સમજી ધીરજ આપી તેને ન શરમાવતાં કે ઠપકો ન આપતાં તેની કાળજીથી દવાજ આપે એ તેમનું કર્તવ્ય છે.

પિશાબમાં કોઇવાર પર-પીપ જાય છે, કોઇવાર લોહી જાય છે, તે માટે તો દાકતર વૈદની દવા લેવી એજ રસ્તો છે. તે માટે ટુંકમાં રસ્તો અતાવાય તેવું નથી. વીર્યશ્રાવ કે સ્વપ્નધાત જતી હોય તેણે અંધક્રોશ ન થવા દેવો. રાત્રે વાળુ નજ કરવું, ચતા ન સુવું. રાતે કે રાતમાં પાણી ન પીવું, બ્રહ્મચર્ય સેવવું, નોવેલો ન વાંચવી, સાદો મસાલા વગરનો ખોરાક લેવો અને તે સંબંધી વિચારમાં રહ્યા નજ કરવું, એટલે દવાની જરૂરજ ન રહે.

માથાનો દુઃખાવો

કારણ—માથામાં મગજમાં લોહી (Congestive) બહુ ચડી જવાથી, લોહી (anaemic) તદ્દન ઓછું જતું હોવાથી, મગજની અંધારણના ફેરફારથી (organic) જ્ઞાનતંતુ (nervous) ઉપર અસર થવાથી, અપચાથી, (Dyspeptic) પિત્ત બહુ (bilious) વધવાથી અને કંઈ કારણ ન જણાય તેથી (Idiopathic) એવી જુદી જુદી સ્થિતિ અને કારણોથી માથાનો દુઃખાવો થઇ આવે છે. અને તેવી સ્થિતિ જે કારણથી ઉત્પન્ન થઇ હોય તેનો ઉપચારજ કરવાથી માથું ઉતરે છે.

આ શિવાય તાવમાં, છાતી અને અંતઃકરણના રોગમાં પણ તે સખ્ત દુઃખે છે. એસી રહેવાની ટેવથી પણ દુખે છે, વધારે પડતું કામ કરવાથી, ફિકર ચિન્તાથી વીર્યના બહુ શ્રાવથી, મૈથુનથી, હસ્તિયાથી, પદરથી બહુ જલદ ચા કે કારીની ટેવ હોય તો તે ન મળે ત્યારે, અને નઅળા અંધાનાં સ્ત્રી પુરૂષોને કંઈ કારણ જણાયા વગર પણ માથું દુઃખે છે. આંખ કાનના દુખાવાથી સખ્ત માથું દુઃખે છે.

ચિહ્નો—માથું એક બાજુનું ટાટીઆ તાવ અથવા 'ન્યુરેલજીઆ'થી દુઃખે છે. કપાળનો ભાગ વધારે દુઃખે ત્યારે અંધક્રોશ કે બદહજમી

અણુ ભાગે કારણ હોય છે. તેમજ મગજમાં લોહી ભરાવાથી દુઃખતું હોય તો આપું માથું દુઃખે ને નીચું વળતાં બહુ દુઃખે છે. ધન કે મનુષ્ય થયું હોય તો જે ભાગમાં થયાં હોય તે દુઃખે છે. પ્રદર-સંકેત પાણી યોનિ દ્વારા પડવાં તે-અને નીચની નળખાઈમાં, અતિ સંભોગમાં, માથાનો પાછલો ભાગ દુઃખે છે.

ઉપચાર--જે કારણ હોય તેના ઉપચાર કરવાથી શાંતિ થાય છે. માથું ઉતરવા ઠંડક, ગરમી. સતેજક દવા, દુઃખાવો શાંત પાડે તેવા લેપો, તંજનું તેલ, આમ, જે સ્થિતિમાં અનુકુળ આવે તેમાં રહેવું, દવાવતું વગેરે ઉપચાર થઈ શકે છે.

કારણ શોધ્યા શિવાય દવા લેવાથી, લગાડવાથી, સહેજસાજ આરામ થોડો વખત થાય પણ કાયમનો ફાયદો તો તેથી થતો નથી. શીનેસીટીન, કેશીનસાઇટ્રેટ, સોડા સેલીસીટેટ, પેટન્ટ હેડ-એક ક્યુરો લેવાથી થોડો વખત દુઃખાવો ઓછો થઈ પાછું તેવું તે થઈ રહે છે, નળખાઈ આવે છે, ટેવ પડે છે ને ઉલટું વધે છે માટે તેનાથી તો દૂરજ રહેવું.

અનિદ્રા-કંઘ ન આવવી તે-(Sleeplessness—Insomnia)

નિદ્રાથી જીવનશક્તિ વધે છે તેથી ઉલટું અનિદ્રા એ ગંભીર ચિહ્ન છે.

કેટલીકવાર બહુ થોડી નિદ્રા આવે છે. કેટલીક વાર બીલકુલ આવતી નથી; કેટલીક વાર ભાંગી તૂટી નિદ્રા આવે છે. ખોરાક વગર હજૂ લાંબો વખત જીવી શકાય, પણ નિદ્રા વગર તો ગાંડપણ કે મગજના રોગ શિવાય બહુ લાંબું જીવતું નથી. લાંબો વખત નિદ્રા ન આવે તો દરદી ગાંડો થઈ જવાની ખાસ્તી છે. તેથી ઉલટું કાઈકને લાંબો વખત થોડી નિદ્રાથી પસાર થાય છતાં કંઈ અડચણ જણાતી નથી. પહેલી રાતની એ કલાકની નિદ્રા પાછલી રાતની ચાર કલાકની નિદ્રા અસાધ્ય છે.

કારણો—ગાંડપણ અથવા તે થવાની શરૂઆતમાં મગજમાં બહુ લોહી ચડી જવાથી, મગજના બહુ શ્રમથી, ચાકથી, શીકર ચિંતાથી, બહુ તાવ કે તેવા રોગથી, અપચાથી, સન્નિપાત અથવા બહુ દારૂના નિશાથી, જલદ ચા અને કાફી બહુ અથવા રાત્રે સૂવા વખત પીવા થી, બહુ દરદ કે દુઃખાવાથી, સગર્ભાવસ્થામાં કાષ્ઠકને, એવાં અસંખ્ય કારણો અનિદ્રાનાં છે.

ઉપચાર—સૌથી પહેલાં નિયમસર ખોરાક કરી નાંખવો જોઈએ. રાત્રે બહુ મોડું જમવું ન જોઈએ; ચા કાફી, દારૂ વગેરે ટેવો મૂકી દેવી જોઈએ; પુરતી કસરત કરવી જોઈએ; બહુ માનસિક મહેનત, અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ; ચિન્તા, શીકરનાં કારણ દૂર કરવાં જોઈએ, અથવા શાંતિથી સહેવા ટેવ પાડવી જોઈએ; પથારી સારી માફક આવે તેવી જોઈએ; સૂવાના ઓરડામાં પુરતી હવા હરફર રહેવી જોઈએ; બીજાં કારણો જેવાં કે દુઃખ દરદ યોગ્ય ઉપચારથી દૂર કરવાં જોઈએ.

કઠણ પથારીથી ને તકીયા વગર અથવા બહુજ ઉંચા નહીં તેવાં ઓશીકાં રાખવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. ડાબું પડખું દબાવી સૂવું એ સારી ટેવ છે. કાષ્ઠને જમણું પડખું દબાવી સૂવાની પણ ટેવ પડે છે પણ ડાબું પડખું દબાવી સૂવું એ સારું છે.

દવામાં શાંતિ આપનાર (Sedatives), સ્નાયુ શિથિલ કરનાર (Antispasmodics) અને વખતે ઘેનની (Narotics) પણ, સંભાળ પૂર્વક આપવાં જોઈએ.

ઉપરાંત (૧) રાત્રે સૂતી વખતે ખુબ ગરમ પાણીમાં થોડો રાઈનો બૂકા નાંખી તે વડે ગોઠણ સુધી પગો ને કાણી સુધી હાથો ધસી ધસી ઘોઈ જોરથી લુછી નાંખવા જોઈએ, જેથી માથાં ઉપરથી લોહી ઉતરી નિદ્રા આવે છે. (૨) માથાં ઉપર ઠંડાં પાણીનાં પોતાં રાખવાં જોઈએ. (૩) કેટલીક વાર હાથ પગની હથેળી તથા તળીઆંમાં

ન્યયફળ પાણીમાં ઘસી લગાડવાથી નિદ્રા આવી જાય છે, તેમજ કપાળ નાક ઉપર ન્યયફળ લગાડવું જોઈએ. (૪) સુતી વખતે લાંબા ઉંડા શ્વાસ લેવાથી લીધા નિદ્રા આવી જાય છે. (૫) બાફ-લિંમડાનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળીને લેવી જોઈએ. ફવામાં પોટેસ આમોઈડ, કલોરલ હાઇડ્રેટ, ભાંગ, બેલેડોના, સલ્ફોનલ ટ્રાઓનલ વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાં જોઈએ. કોઈક વાર મોરશીઆનાં ધન્યકશનની પણ જરૂર પડે છે. (૬) નીમક શરીર ઉપર ઘસી પછી ઠંડા પાણીથી ટુવાલથી જોરથી લુછી નાંખવાથી નિદ્રા આવે છે. (૭) કોઈક વાર પેટને ફરતો ભીનો ટુવાલ બાંધવાથી નિદ્રા આવે છે. (૮) સૂતી વતે ગરમ દુધ પીવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૯) તદ્દન વિચાર વગરનું મન શૂન્ય કરવાથી અથવા એકની એક વાતનું રટણ કરવાથી જેમકે ૧ થી ૧૦ સુધી વારા ફરતાં ગણતા રહેવાથી અથવા એકનું એક નામ વારંવાર અટક્યા શિવાય લીધા કરવાથી ઉંઘ આવે છે. સુતા અગાઉ થોડી કસરત કરવાથી પણ નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૧) પથારીમાં બેસીને ગોઠણ ઉંચા કરી તે બંને હાથના ડાબલા વાળી પકડી પછી જોરક રી માથું પાછું નાંખી હાથ લાંબા ખેંચવા; ને તેમ ૨૫-૫૦ વાર થાક લાગે ત્યાં સુધી કરવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૨) અથવા માથાને છાતી ઉપર ખુબ જોરથી નમાવી, પછી માથાને પાછળ વાંસા તરફ જોરથી નમાવવું; એમ વારંવાર થાકી જવાય ત્યાં સુધી કરી સુવાથી નિદ્રા આવી જાય છે.

તાણ ખેંચ (Convulsions.)

માંસના સ્નાયુ ખેંચાવાથી, પોતાની મેજે તાણ આવે છે. કોઈક વાર સજ્જડ ખેંચાયેલી સ્થિતિમાં દરદ વગર રહે છે કોઈવાર આંકડી દરદ સાથે ખેંચાય છે. કોઈક વાર વખતો વખત થોડે અંતરે ખેંચાયા કરે છે. કેટલીક વાર બહુ જોરથી આખું શરીર ખેંચાઈ ધનુષનાં રૂપમાં કમાન જેવી શરીરની સ્થિતિ થાય છે, તેને ધનુરવાયુનું

(Tetanus) કહે છે. ખેંચમાં વખતે આંખ ત્રાંસી થઇ જાય છે. બચ્ચામાં ઘણી વાર ખેંચ દાંત આવતી વખતે થઇ જાય છે. વાઈ જેવો દેખાવ થાય છે. વાઇ (Epilepsy-Hysteria) થી પણ ખેંચ આવે છે.

કારણો—મગજને ઇજા થવાથી, મગજમાં લોહી ચડી જવાથી, મગજ અને કરોડના રોગથી, વાઇ, હીસ્ટીરીઆથી, અશુદ્ધ લોહીનાં મગજમાં ફરવાથી, બહુ તાવથી, દાંત આવતી વખતે, અપાચ્ય ચીજથી, કીરમીયા-જીવડાથી, પિત્તની કે પિશાબની પથ્થરી-નળીમાં પસાર થતાં-જોર થવાથી, ખળવાથી, લોહીમાં પિશાબનો ખગાડ (Uraemics) લગવાથી; એવાં ઘણાં કારણોથી ખેંચ આવે છે. ખાસ કરીને બચ્ચાંમાં આ ચિહ્ન બહુ લાગુ પડે છે.

ઉપચાર—દાંત આવતા હોય તો દાંત જલદી બહાર દેખાવા પેદાં ઉપર કાપ મુકવો જોઇએ. પેટમાં ખરાબી હોય તો ઉલ્ટી કરાવવી જોઇએ કે જીલાબ આપવો જોઇએ. જીવડા હોય તો સેન્ટોનીન (Santonin) કે જીલાબથી કહાડી નાંખવા જોઇએ.

ખેંચ હોય તે દરમીયાન—ખુલ્લો પવન-બચ્ચાંને આપવો જોઇએ. કપડાં ઢીલાં કરવાં જોઇએ. બચ્ચાંને ઇજા ન થાય તેટલી સંભાળ રાખવી, પણ ખેંચ અટકાવવા હાથ પગ પકડી ન રાખવા; તેને છુટા રહેવા દેવા; પકડવાથી વધારે ખેંચ આવે છે. માથાં ઉપર ઠંડા પાણી-વાળું પોતું રાખવું જોઇએ. રાઇ નાંખી ગરમ પાણીમાં હાથ-પગ અથવા બચ્ચાંને જરા જરા વારે બોળવું જોઇએ. ઓઠ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મેલવું જોઇએ.

દવામાં પોટેસ ઓમાઇડ, કલોરલ હાઇડ્રેટ-વગેરે દાકતર વૈદની સલાહથી આપવાં જોઇએ. કસ્તુરી પણ અપાય છે. પ્રવાહી પોષણ આપવું જોઇએ. સતેજ દવા જેવી કે એમોનીઆ-કપુર વગેરે આપવાં

પડે છે. અચ્ચાને કેટલીકવાર હિંગનું પાણી કે લસણનાં રસનાં ટીપાં પાણીમાં આપવાથી જો પેટ ચડવાથી ખેંચ હોય તો એકદમ બંધ થાય છે. અચ્ચાને ખેંચતાણુ દવા વગર અમુક વખતે મટી જાય છે એટલે અચ્ચાની આબતમાં જેમ દવા થોડી અપાય તેમ તેને તુરત સાફ થાય છે; તેથી ઉલટું આકરી દવા આપવાથી ઉલટો વધારો થાય છે, માટે પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

વાઇ (Epilepsy.)

દરદી બેભાન થઈ પડી જાય અને ખેંચ આવ્યા કરે એ બીમારીને વાઇ કહેવાય છે.

કારણો—વાઇ એ સ્વતંત્ર રોગ નથી. નીચેની સ્થિતિમાં તે આવે છે.—

મગજ અથવા તેનાં પડની બીમારીથી, ખોપરીનાં હાડકાંની સ્થિતિથી મગજ ઉપર દબાણ થતું હોય તો તેથી, મગજમાં પાણી ભરાઈ મોટું માથું હોય તેથી, અને લોહીની અશુદ્ધિથી, વાઇ આવે છે.

આ ઉપરાંત—મનની શીકર, બીકથી, ખોપરી ઉપર લાગવાથી, દાંત, શુવડા, ગભરંધાનના રોગથી, અતિ મૈથુન—કે જેથી વીર્યશ્રાવ બહુ થાય તેવી હસ્તક્રિયા જેવી ટેવથી, પ્રદરથી, કેટલીકવાર વારસામાં ઉતરે છે તેથી, કેટલીક વાર કંઈ પણ કારણ જણાયા શિવાય પણ વાઇનો રોગ થઈ આવે છે.

ચિહ્નો—એકદમ અચાનક દરદી બેભાન થઈ પડી જાય છે, આંખની કીકી વિસ્તીર્ણ થાય છે, ચહેરો કાળાશ પડતો કે શીફા થઈ જાય છે; દરદીને હાથ-પગમાં ખેંચતાણુ આવે છે; મોઢે શીણુ આવી જાય છે, આંખ ત્રાંસી જણાય છે, દાંત કડકડે છે, શ્વાસ રોકાઈ જાય છે; પસીનો થાય છે, ઝાડો પિશાબ પોતાથી ખબર વગર કોઇકવાર છુટી જાય છે; હેડકી આવે છે, ઉલટી થાય છે. આ પ્રમાણે ૫ થી

૬ મીનીટ સુધી રહે છે પછી જાન આવે છે, ત્યારે મન મુંઝાય છે, માથું દુઃખે છે, થાક લાગે છે, દરદી સૂવા માંગે છે. આ હૂમલા ઉપરા ઉપર આવે છે. કેટલાએકને લાંબે દીવસે આવે છે.

ઉપચાર—ન્યારે વાઘ આવી હોય તે વખતે એટલે તેના હૂમલા દરમીઆન-દરદીને ઇજા ન થાય એટલું માત્ર ધ્યાન રાખી ખીજી વધારે પડતું કંઈ કરવાનું નથી. જો હૂમલો તુરત બંધ ન થાય તો જીભ ન કચરાય માટે દાંત વચ્ચે ન તુટે તેવી ચીજ રાખવી પડે છે. મોઢાં ઉપર ઠંડાં પાણીની ઝાપટો-આંગળાં ભરીને કે લુગડું બીનું કરી પોચે પોચે હાથે થોડી થોડીવાર ચહેરા-આંખ ઉપર મારવી. હૂમલો બંધ થયા પછી દરદીને બેલાવ્યા ચલાવ્યા વગર શાંત પડી રહેવા દેવો.

હૂમલો બંધ થયા બાદ લવિષ્યમાં આવતો અટકાવવા જે કારણથી આવતો જણાયો હોય તેનો ઉપચાર કરવો; જેમકે બંધકાશ, જીવડા, હોય તો તેની દવા આપવી. જો મગજ ઉપર દબાણ થતું હોય તો પોટેસ આયોડાઇડ આપવું. હલકો-પચે એવો ખોરાક આપવો. ખુલ્લી હવામાં કસરત કરાવવી, ફરવા જવું; કુટેવો કારણ હોય તો તે દૂર કરવી. દરદીને હલકો એટલે બહુ મહેનત ન પડે તેવાં કામમાં રોકી રાખવો; જો નબળાઇ હોય તો તાકાદની દવા લોહ, સોમલ, ઝેરકાચલું

આપવાં. કાડલીવર ઓઇલ આપવું. વાઘવાળા દરદીએ પરણતું નજા જેમએ. પરણેલ હોય તો જેમ સ્ત્રી પુરુષ અલગ રહે તે બ્રહ્મચર્ય સેવે તેમ કરવું. વાઘ અટકાવવા ખાસ દવામાં પોટેસ ઓમાઇડ-સોડી-અમ કે એમોનીઆ ઓમાઇડો વારાફરતી અનુક્રમ આવે તે આપવાં, નાની માત્રામાં અપ્રીણ પાણુ આપી જોવાય છે; તેમ જાંગ એલેડોના-ઝીંકનાક્ષાર અપાય છે.

હૂમલા દરમીઆન ખેંચ અટકાવવા કેટલીક વખત આંગળીના ટેરવાં

જોરથી દાખવાથી ખેંચ અટકી જાય છે કે જોર ઓછું થાય છે.

સંભાળથી દાકટરની સલાહથી એમીલ નાઇટ્રેટ વપરાય છે.

હીસ્ટીરીઆ (Hysteria)

હીસ્ટીરીઆ શું છે એ જણાવવું બહુ મુશ્કેલ છે. તે ઘણે ભાગે મગજનો રોગ છે, પણ મગજનો કયો ભાગ બગડ્યો છે તે જણી શકાયું નથી. દુકામાં હીસ્ટીરીઆ વિષે હજુ ડાક્ટરો પણ અંધારામાં જ છે.

આ રોગ મોટે ભાગે ઘેરામાં જોવામાં આવે છે. જુવાન છોકરીઓ, વગર પરણેલી મોટી બાઈઓ, વિધવાઓ અને પરણેલી સ્ત્રીઓ જેને છોકરાં થયાં નથી તેવામાં બહુ જોવામાં આવે છે.

કારણો—હીસ્ટીરીઆનો હુમલો અટકાવના વખત નજદીક થાય છે. સંભોગની ઈચ્છા પુરી ન થવાથી, બહુ સંભોગથી, અનિયમિત અટકાવથી, દુઃખાત્તવ કે અતિ આત્તવથી—વાંધાંથી બહુ જોવામાં આવે છે. અપચાવથી—સખ્ત બંધકાશથી, કામ વગરની નવરી બાઈઓને, બહુજ દીલગીરીવાળા બનાવોથી અને કેટલીક વખત દુષ્ટ આડી હઠીલી પ્રકૃતિથી પણ થાય છે. તેમ બીક, હસ્તક્રિયા અને અટકાવ બંધ થયા પછી પાછલી અવસ્થામાં પણ તે થઈ આવે છે. કોઈ પણ કારણસર વધારે પડતું માહું લાગ્યું હોય, દીલગીરી થાય તેવો પ્રસંગ બન્યો હોય, પોતાનું ધાયું ન થયું હોય તેવાં કારણથી હુમલા થઈ આવે છે.

ચિહ્નો—થોડી થોડી નાની બાબતમાં દરદી ઉશ્કેરાઈ જાય છે. પોતાનું ધાયું ન થાય તો તુરત હીસ્ટીરીઆ આવે છે. વાતવાતમાં માહું લાગી જાય છે. કેટલીકવાર દરદીની બહુ દયા ખાવાથી,—લાગણી બતાવવાથી વધે છે. કેટલીક વાર દરદી પ્રત્યે ઓછી કાળજી રાખવાથી વધે છે. અમુક દરદીની પ્રકૃતિ અમુક હોય છે, તેમ વર્તવામાં આવે તે તેને અનુકુળ થવાય તો ઠીક રહે છે. હાથ-પગ ખેંચાય છે, દરદી રડે છે, ખુબ હસે છે, રોડો પાડે છે, ડસ્કાં ભરે છે, નીસાસા ઉપરા ઉપર નાંખે છે,

બહુ વાતે ચડે છે, દીલગીર થાય છે એમ જૂદા જૂદા પ્રકાર જણાય છે. શ્વાસ અવાજથી બોલે છે. આંખની કીકા ઉપર અસર નથી થતી-તેમ જીભ પણ કચરાતી નથી: મોઢે શીણ આવતાં નથી, અને દરદી તદ્દન બેભાન પણ નથી થતો. વાઇમાં દરદીને જ્યારે બેશુદ્ધિ હોઈ હુમલો બંધ થયા પછી ખબર પડતી નથી, ત્યારે તેથી ઉલટું હિસ્ટીરીઆવાળો દરદી બધું સમજે છે. પછીથી બધી થએલી હકીકત જણાવી શકે છે. શ્વાસ તદ્દન રોકાઈ જાય છે. નીસાસા નાંખે છે, વખતે જોસથી શ્વાસ ચાલે છે. છાતી મુંઝાઈ, પોતે છાતી ઉપર મુક્કા મારે છે. હિસ્ટીરીઆવાળાને પેટમાંથી ગળામાં ગોળો ચડતો હોય એવી લાગણી રહ્યા કરે છે. ઝાડો પીચાળ પોતાની મેળે હિસ્ટીરીઆમાં છુટી જતાં નથી. કેટલીકવાર પેટ મોટું થઇ વધી આવે છે, એવી લાગણી ને દેખાવ પણ રહે છે. હેડકી ઉપરા ઉપર આવે છે. બહુજ મોટી હેડકી આવે છે, ઓડકાર પણ ઉપરા ઉપર આવ્યા કરે છે.

કેટલીકવાર હિસ્ટીરીઆ અને વાઇનાં ચિહ્નો સાથે જોવામાં આવે છે.

હિસ્ટીરીઆને -ઝોડ ઝપટ, વળગાડ, ધુપ-ધુમાડ, ધુણાવવું, એવું એવું બહુ કરવામાં આવે છે. કેટલીકવાર પિતૃ નડે છે એમ જાણી-નારાયણ બળી વગેરે કરવામાં આવે છે. કેટલીકવાર શોક્ય નડે છે એમ મનાય છે. એ બધાંને માનવા જરાય કારણ નથી, છતાં અજ્ઞાનથી તે પ્રમાણે થાય છે, ને કાઇકવાર માનસિક અસરથી થોડો વખત ઠીક રહે છે; પણ અંતે ખાત્રી થતાં રોગજ છે એમ જ્યારે જણાય છે ત્યારેજ નીવેડો આવે છે. માનસિક શાંતિને માટે તબીબ-ચતને અસર ન થાય તેમ તેવું અજમાવવામાં હરકત નથી. પણ તે વખતે તે ખોટું છે એમ તો નિશ્ચિતજ કરવાનું.

જ્યારે હિસ્ટીરીઆ આવ્યું હોય ત્યારે તેને ન લાગી જાય તેટલી માત્ર સંભાળ રાખી બીજું કંઈ કરવાનું નથી. આસપાસ બહુ માણસને એકઠાં

થવા દેવાં નહીં. ગળાં કે છાતી ઉપરનો પોશાક જો તંગ હોય તો ઢીલો કરવો જોઈએ. ચહેરા ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું, નાક આગળ એમોનીઆ (ખાજનો ગાંઠોએ કચરી નીકળતી હવા) સુંઘાડવી જોઈએ; કાંઈક વાર નાક અને મોઢું અંધ કરી દરદીનો શ્વાસ રૂંધવાથી ફાયદો જણાય છે. જો દવા દેવા જેવું હોય તો હિંગ આપવી.

દરદીને કોઈ તુકશાનકારક ટેવ હોય તો દૂર કરવી. માનસિક અને નૈતિક રીતભાત સુધારવાં. દરદીને ખનતાં સુધી તેમાં મન ન પરોવતાં બીજાં ઉપયોગી ધંધામાં મન રોકવું. કેટલીક વાર જગ્યા-શહેર અને સંબંધીઓથી દૂર રહેવાથી સારી અસર જણાય છે. દુઃખાવા થતા હોય તો બેલેડોના કે અશીણનાં પ્લાસ્ટર લગાડવાં અથવા તેનાં લીનીમેન્ટો ચોળવાં. પોટેસ ઓમાઇટ પણ આપી જોવાય છે.

મારો જાત અનુભવ છે કે હિસ્ટીરીઆમાં હીંગ જેવી બીજી દવા નથી. પણ તે હીંગ લાંબો વખત જરૂરી રાખવી જોઈએ. હીંગની જરૂરના દાણા જેવડી કટકી કરી એક ડબ્બી ભરી મુકવી. રોજ સવારે એક કકડીને દેવતા ઉપર પુલવી થોડાં થીનાં ઘીમાં નરણા-દાતાણુ પાણી પછી-ઉતારવી. આ પ્રમાણે છ માસ નિયમસર હીંગ ગળવામાં આવે છે તો હિસ્ટીરીઆ અંધ થઈ જાય છે એમ ઘણા કેસોમાં થયું છે. એ મારા અનુભવની વાત છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે દરદીને હિંગનો એટલો કંટાળો રહે છે કે તે ગળતાંજ નથી. વખતે ગળે છે તો નિયમસર જરૂરી ગળતાં નથી, અને વખતે બીજો નાખી દઈ, ગળી ગયેલ છે એમ છેતરે છે; એટલે હીંગ પાસે રહી ચોક્કસ ગળાવવા કાળજી રાખવી જોઈએ.

હિસ્ટીરીઆવાળાનું મગજ એવું અગડી જાય છે કે તેને ઢોંગ કરવો એ પ્રિય થઈ પડે છે. આપણે જ્યારે ઢોંગ જાણી જોઈને કરે છે એમ ગણીએ છીએ ત્યારે ખરી હકીકત એમ છે કે તેનું મગજ અગડેલ હોવાથી તે એ રસ્તે દોરાય છે; એટલે દરદી ધરાદ

પૂર્વક ઢોંગ કરે છે, એમ માનવાનું નથી. તેની દયા ખાઇ તેને રસ્તે ચલાવવાનું કામ છે. દરદીને પોતાને વધારે દરદ અતાવવાનું મન થાય છે એ પ્રભુ ધરાદા કરતાં બગડેલા મગજનો નિશાની છે.

કેટલીક વાર દયા અતાવવા કરતાં દાખની પણ જરૂર પડે છે. મારી નજીકના સંબંધી એક હીસ્ટીરીઆવાળા ખાઇ પરદેશથી મારી પાસે દવા કરાવવા આવી હતી. તે જેવી ગાડેથી ઉતરી કે બહુ જોસથી હેડકી ચાલુ થઇ. મેં સમયસૂચકતા વાપરી જેવી મારા મકાનના ચોકમાં આવી તેવી સામે જઇ હેડકી આવતી હતી તેને અચાનક ગુસ્સાનો ડોળ કરી એક લપડાક જોરથી ખેંચી કહાડી ને કહ્યું કે જો હવે હેડકી ફરી આવી તો માર્યા વગર નહીં મૂકું. તે વખતથી તેની હેડકી તદ્દન બંધ થઇ ગઇ અને તે બે માસ મારે ત્યાં રહી ત્યાંસુધી હેડકી આવીજ નહી, ને ઘેર જતાં પણ બંધજ રહી. આ મારો જાતિ અનુભવ છે અને એની રીતે દયાલુ-યુક્તિથી કરવાથી હીસ્ટીરીઆ ઘણી વાર તદ્દન બંધ પણ થવાનો પણ જાત અનુભવ છે. ટુંકામાં હીસ્ટીરીઆમાં શાંત અનુભવી દાકતર જુદે જુદે રસ્તે કામ લે તો હીસ્ટીરીઆ દુઃસાધ્ય નથી. હિસ્ટીરીઆ વાળાની પ્રકૃતિ બહુ હઠીલી હોય છે. પોતાનીજ વાત સાચી માને છે. આ બધાં થગજ બગડવાનાં ચિહ્ન છે, અને સમજાવી-તેને ગળે ઉતારવામાં આવે તો સારું થાય છે. પણ જો તેને ઢોંગ છે એમ કહી ખેદરકાર રહેવામાં આવે તો ઉલટું દરદ વધે છે, કેમકે ધરાદા પૂર્વકનો ઢોંગ ન હોવાથી દરદી વધારે પડતો દીલગીર થઈ ઉલટો રોગ વધે છે; માટે દયા અને દાખ યથાજરૂર અતાવવાં જોઇએ.

અલખત ગભરૂંસ્થાન કે બીજા રોગને લઇને હોય તો તેના ઉપચાર કરવાજ જોઇએ.

કેટલીક વાર હીસ્ટીરીઆવાળાને ખેંચતાણ ન આવતાં તે અવાચક થઇ અમુક કલાક કે બે ત્રણ દિવસ સુધી ચૂપચૂપ પડી રહે છે. તે વખતે ખોરાક-ઝાડો વગેરે બધું રહે છે ને મુદત

પુરી થએ પોતાથી ઊઠી કંઈ ન બન્યું હોય એમ વતે છે. આ પ્રમાણે વખતો વખત લાંબે લાંબે અંતરે, પણ થતું હોવાથી ધરના માણસ સમજી તેને માત્ર એકાન્તમાં પડી રહેવા દે છે. હીસ્ટીરીઆને આવાં ચિહ્નોને લીધે વળગાડ-ઝોડ ઝપટ ગણવાનું બને છે, અને વૈદક શાસ્ત્ર તેનું કારણ હજી સુધી તો શોધી શક્યું નથી.

ત્વચાના રોગો.

ત્વચા એટલે ચામડીના રોગો એ શબ્દમાં શરીરના ભાગની ચામડીના તથા વાળના તથા નખના રોગનો સમાવેશ થાય છે.

લીસી-એક્સરખી-કુમાશવાળી-ચામડી કુદરતી રીતે હોય છે, તેમાં ફેરફાર-ખડખડી-ઉપસેલી-રંગના ફેરફારવાળી થાય તો તે રોગ સમજવો.

ચામડી રોગ વગરની હોય ત્યારે તે વારે પસીનો થઈ બગાડ નીકળે છે, તેમ ચામડી વાટે શ્વાસ ક્રિયાને પણ મદદ થાય છે; માટે ચામડી તંદુરસ્ત રાખવી એ પહેલી ફરજ છે. તે તંદુરસ્ત ન હોય તો શરીરના ઘણા વ્યાધિઓ થઈ આવે છે.

કેટલાએક ચેપી રોગો કે જેમાં શરીરની ચામડી ઉપરના ફેરફાર થાય છે તેનું વર્ણન તો તે રોગ સાથે વૈદક પુસ્તકમાં હોય છે; એટલે અહિં તો માત્ર ચામડીના રોગ સંબંધે જ થોડું કહેવાશે.

ચામડીના ચાલતા મુખ્ય રોગોનાં જીદાં જીદાં નામ જીદી જીદી આકૃતિ-રંગ-વગેરેના ફેરફારથી અપાય છે તે સંબંધી વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકોમાં જોઈ લેવું.

સારનાર—ચામડીને સાબુથી ચોળી નાહી બરાબર સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ. શરીરમાંથી દરરોજ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય તેવી રીતે પસીનો થયાજ કરે છે; જ્યારે બહુ થોડા થાય ત્યારે તેનું પાણી

ઉડી જતું હોવાથી પસીનો જોવામાં નથી આવતો; જ્યારે વધારે પડતો થાય, ત્યારેજ દેખાય છે. પણ આખા દિવસમાં કમતીમાં કમતી પસીના વાટે ત્રણ ચાર પાઈન્ટ એટલે ચારથી પાંચસૌર જેટલું પાણી બહાર નીકળી જાય છે. જે પાણી નીકળે છે તે ચિકાસવાળું એટલે શરીરના બગાડવાળું હોય છે. તેમાંથી પાણી ઉડી જતાં ચિકાસનો ભાગ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય તેવી રીતે મેલ તરીકે જામે છે, અને તે જામવાથી ત્વચાનાં ઝીણાં કાણાં જે કરોડોની સંખ્યામાં છે તે બંધ થતાં બગાડ શરીરમાં રહેતાં દરદ-તાવ-વગેરેની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ ઉપરથી ચામડી સાફ રાખવાની-નહાવા ધોવાની-કેટલી જરૂરીઆત છે તે સમજી શકાશે.

ચામડીના રોગ માટે ભાગે અસ્વચ્છ ચામડીથીજ પેદા થાય છે. નાનાં બચ્ચાંથી માંડીને ફૂંસવાને ગરમ મુલક-એટલે આપણા મુલકમાં-એકવાર ચોળી નહાવાની જરૂર છે. નહાયા પછી જોસથી ચામડી લુછવી જોઈએ, જેથી અદૃશ્ય-ચીકણો-બહુજ આરીક મેલ ન જામતાં લોહીઆળ રાતી ચામડીનો રંગ દેખાઈ આવે. આવી કાળજી રાખનારા જો ખાવા પીવાની સંભાળવાળા હોય તો તેને ભાગ્યેજ ચામડીનો ઉપદ્રવ થાય છે.

ચિકિત્સા.

ચામડીની દવા તરીકે જો:

(૧) ખરસટ-ચામડી થઇ હોય તો તેને માટે ચિકાસવાળા મલમો-જસ-તનો મલમ-વેએલીન-સાદો મલમ-તૈલો લીમડાનું તૈલ બીજા કપુર વગેરેનાં તૈલો લગાડવાં જોઈએ જેથી તે કુણી રહે.

(૨) જો જન્તુનો વ્યાધિ હોય-એટલે દાદર, કરોળીઆ, ખસ વગેરે હોય તો તે જન્તુ દવા વાપરવી જોઈએ. (અ) દાદર માટે-લીંબુનો રસ, એસીટીક એસીડ, કાયલીનો ચુઓ, કાષ્ઠસોફેનીક એસીડ. ગોવા પાઉડર વગેરે.

ખસ માટે-મીઠાના પાણીમાં કપડું બોળી તે વડે જે ભાગમાં હોય તેને જોરથી ધસવું. ખસના ફેલાવા હોય તો તેને ફાડી, પછી ગંધકનો મલમ લગાડી, અરધો કલાક રહેવા દઇ, જોરથી ધસી મલમ ચામડીમાં ઉતારવો. પછી પાણું ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવું. કપડાં બદલાવી નાખવાં. કપડાંમાં ખસનાં જન્તુ વળગી રહે છે માટે ઉપર પ્રમાણે ધોઈ જે ત્રણ રોજ કપડાં બદલાવાય તો ખસ તદ્દન નાશુદ્ધ થઇ જાય છે.

ખરજવાં માટે પણ ઉપર પ્રમાણે મીઠાનાં પાણીથી ધોઈ તેમાં જસતનો લુકા લગાડવો; જસતનો મલમ લગાડવો; પણ ખરજવું બહુ ચીકટ અને દુરાગ્રહી છે. તે બહુજ મુશ્કેલીથી મટે છે. મોળું ખાવું જોઇએ. (એટલે જેમ નીમક વગરનું અથવા બહુ ઓછા નિમકવાળું તેમ ગળપણવાળું પણ નહીં.) પીવાની દવામાં પણ જીલ્લાય સાફ આવે તેવી દવા લેવી. સોમબનું પ્રવાહી (Liq-Arsenic) નાં થોડાં ટીપાં પાણીમાં આપવાથી તે ખરજવાં ઉપર સારી અસર કરે છે.

કરોળીઆ માટે-ગંધકનો સાથુ વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. પણ ચામડી બરાબર સાફ રાખવા કાળજી રહે તો તેવા ચામડીના રોગ થતાજ નથી.

વાળના રોગો ચામડીની સંભાળ લેવાથીજ મટે છે. નખના રોગ માટે પણ ચામડીની અને ખોરાકની-લોહી સ્વચ્છ રાખવાની-નખને કાળજીથી ઉતારવાની ટેવ રાખવાથી તે અટકે છે અથવા થતા નથી.

તીક્ષ્ણ-જલદ-(Acute) રોગની કુદરતી ઉપચારથી દવા.

દૃષ્ટાંત તરીકે દરદીને ન્યુમોનીઆ (Pneumonia)-ફેફસાંમાં તીવ્ર વરમ-થાય છે તે દરદ થયું હોય તો—

૧ શરીરની ગરમીના જેટલાં ગરમ પાણીથી ગુદા વાટે પિચકારી દેવી-
પાણી કમતીમાં કમતી અઢી ત્રણ શેર ચડાવવું જોઇએ.

૨ પિશાબ છુટથી લાવવા.

- ૧ ગરમ પાણી છુટથી પીવાં આપવું જોઈએ.
- ૨ ચોખ્ખો ફળનો રસ પાવો જોઈએ.
- ૩ ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ અથવા થોડું નિમ્બક નાખી પાવાં જોઈએ. અથવા થોડું મધ નાખી ગરમ પાણી પાવું જોઈએ. ઉપવાસ કરાવવા જોઈએ.
- ૪ ખુલ્લી-પુષ્કળ હવામાં દરદીને રાખવો જોઈએ.
- ૫ પેટ ઉપર ગરમ પાણીમાં પલાળેલું જાડું કપડું તેવડું ચોવડું ફરી રાખવું જોઈએ.

જીભરોગોના કુદરતી રીતે ઉપચાર.

- ૧ ભૂખના પ્રમાણમાં અથવા તેથી જરા ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ. ખરી ભૂખ વગર કદી ન ખાવું.
- ૨ જ્યાં સુધી બીલકુલ હાલી ચાલી કે કામકાજ નજ કરી શકે અથવા તદ્દન થાકી ન જાયો ત્યાંસુધી ખાટલો પડવું નહિ. ખાટલો પરાણે વહેલો સેવવાથી ઉલટો રોગ વધે છે. ગમે તે રોગથી બીમાર હો, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફોઇડ, વિષમ, સતત, જારી જવર જેવો રોગ હોય તો પણ દરગીજ ખાટલો ન પડે. ન જ ચાલે ત્યારે ખાટલો સેવો. હાલવા ચાલવાથી સંધીવા જેવામાં ધ્રુજ થતી હોય તો પણ અને ત્યાંસુધી દુઃખ છતાં ચાલવું જારી રાખો. તેથી ઉલટું બહુ લોહી જતું હોય તેવે વખતે આરામ લેવો જોઈએ અને તેવે વખતે લોહી ભરાઇ શક્તિ આવે ત્યાંસુધી હિલચાલ ન કરવી જોઈએ.
- ૩ ખુલ્લી હવામાં રહો. મકાનમાં બારી બારણાં પુરતાં ઉઘાડાં રાખી હવા પુષ્કળ આવવા દેવી જોઈએ. વરસાદની રતુ ન હોય તો તો ફળીયાં કે ચોકમાં ખાટલો રાખો; જરૂર પડે તો હલકાં ગરમ કપડાં ઓઢી રાખો.

જ સાફ જ થઈ જશે ને થતું આવે છે એવી આશાજનક સ્થિતિ મનની રહેવા આપો. હંમેશાં આનંદમાં રહો.

૫ દરદીની સારવાર કરનાર પણ આશ્વા આપનારો, આનંદી, ખુશમીનજી જોઈએ. તેમ દરદીને જે જોવા આવે તેણે પણ આશ્વાજનક વાતાવરણ ઉપજાવવું જોઈએ; તે એટલે સુધી કે કદાચ દરદી મરણ પથારીએ પડ્યો હોય ને મરવાનો હોય તોપણ આશ્વાજ આપવી જોઈએ અને તેનાથી ભયંકર બીમારીવાળા સાળ થયાના દાખલા આપી હીંમત આપવી જોઈએ. એવા કેટલાએક દાખલા છે કે જેમાં દરદી ચોક્કસ મરી જશે એવો અભિપ્રાય નામાંકિત એક કરતાં વધારે વૈદ કે દાક્ટરે આપ્યો હોય તેવા દરદી પણ સાળ થયા છે.

ઝેરી જનાવરના ડંખના ઉપાય.

૧ ભમરી મધમાખી કે એવાં નાનાં જન્તુઓ કરડે તે ઉપર ઘોળી માટી કે કાંઈ ચીકણી માટી પાણીમાં સારી પેડે પલાળી લગાડવાથી બળત્રા મટે છે.

૨ વિંછીના કરડ માટે વધારે પડતી મન ઉપર અસર રહેવાથી ઉતરાવવાથી બહુ ઓછી પીડા થાય છે.

પાવલીભાર મીઠું રૂપીઆભાર ગરમ પાણીમાં મેળવી તેમાં કપડું પલાળી પાટો બાંધવાથી પીડા શાંત પડે છે, ઉપરાંત દીવાસળીનું ટોપકું પાણીમાં ઘસી લગાડવાથી મટે છે. ગરમ ઘીમાં થોડું મીઠું નાખી પાવાથી પણ મટે છે.

૩ સર્પના ડંશની દવા.

બહુ ઝેરી સાપના ડંશવાથી પા કલાકમાં બેભાન થઈ તુરંતજ મરણ નીપજે છે. પણ સારા ભાગ્યે એવા ઝેરી સાપ બહુજ થોડા હોય છે.

સાધારણ સાપ બહુ ઝેરી હોતા નથી, તેથી તેની અસર તો બે એક દીવસ પગના સોળા જેટલી રહે છે. ડોલ-ચક્કર આવે છે; ઘેન

આવે છે. સાપથી મરણીની બીક લાગતાં મન નબળું પડે છે, તેનો ઉપાય સામે ચાલી ઉતારનાર કે જે એરી મોરો લગાડનાર પાસે દરદીને લઈ જવો. તેથી બહુ સારી અસર થાય છે.

૧ જેવો કરડ જણાય કે તુરત તે બાગ ઉપર ચાકુથી કાપ મુકી તેમાં પરમેન્ગેન્ટ ઓક્સ પોટેશની લુકી નાખવાથી એરની અસર નાશુદ થાય છે. કરડથી ઉપલા બાગમાં ઉપર જેસથી પાટો બાંધવાથી એર ચડતું અટકે છે.

૨ પછી તુરત દવાખાને કાપ મુકાવવા દરદીને લઈ જવો.

૩ ફેળનું પાણી પવાય છે.

૪ તમાકુથી ઉલટી કરાવાય છે.

૫ ગાંજ પીનારની ચલમમાં જામેલ કીટોડો પવાય છે.

સાપનો બાબતમાં એરી હોય કે ન હોય પણ જેવો કરડયો તેવો તેની ઉપર કાપ મૂકવો એ ચુકવું ન જોઈએ.

૪ હડકાયાં કુતરાં માટે દવા બરાબર જણાએલી નથી, જે કે તેવાને અસર ઘણીવાર ઘણા દીવસે હડકવાની થાય છે તેથી તેનો ઉપચાર કરવા જ્યાં સાધન હોય ત્યાં દરદીને મોકલાય છે.

સાધારણ રીતે કુતરાના કરડ ઉપર મરચું આખું બાંધવાથી ફાયદો થતો દેખાય છે. વધારે સારું દવાખાને ઉપચાર માટે જવું.

મકરણ ૬ ડું.

સંતતિ વિષય.

પુરૂષને પાકું વીચ વીશ વર્ષ બાદ પેદા થાય છે એટલે આદર્શ સંતતિ પેદા કરવા, પુરૂષે તેટલી ઉંમર સુધી અખંડ-અવિચ્છિન્ન બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. એટલે તે ઉંમર પહેલાં લગ્ન થવાં જ ન જોઈએ.

તેમ બીજી રીતે વિષયવાસનાનો ભોગ કે તે સંબંધી વિચાર થવા નજ નોંધાયે; તેવા વાતાવરણથી, તેવાં નોંધેલ વાંચનથી બચવુંજ નોંધાયે.

તે મુજબ સ્ત્રીને ઋતુદર્શન પછી બને તો ત્રણ વર્ષ, ને તેમ ન બને તો મહીના મહીનાને અંતરે બાર વાર ઋતુદર્શન થઈ જાય ત્યાં સુધી એટલે ઉમ્મર લગલગ સોળ વર્ષની થાય ત્યાંસુધી પુરૂષથી અલગ રહે તેમ બનવું નોંધાયે. અને તેથી બને તો પંદર વર્ષ સુધી અવિવાહિત રહેવું નોંધાયે; પણ તેમ કદાચ ન અટકી શકાય તો લગ્ન પછી તે ઉમ્મર સુધી ધણીને ત્યાં પરણેલી કન્યાને નજ મોકલવી નોંધાયે. લૌકિક ભાષામાં ત્યાંસુધી આણું વાળવું ન નોંધાયે. લગ્ન પંદર વર્ષ પહેલ તો નજ કરવાં નોંધાયે. લગ્ન કર્યા બાદ કુદરતી માનસિક પ્રવૃત્તિય નજ રહે તે તો સ્પષ્ટજ છે.

આજ નબળાં—નાદુરસ્ત બચ્ચાં થાય છે તેનું કારણ બાળલગ્ન—વહેલો પુરૂષ—સ્ત્રી સંગ અને તેને લીધે નબળું મનોબળ એજ છે.

લગ્ન રૂપપ્રાપ્તિ પહેલાં કરીજ લેવાં નોંધાયે તેવુંજ ધર્મનું ફરમાન છે એ સમજ ખોટી છે. રૂપ પ્રાપ્તિ પછી લગ્ન કરનારને પ્રાયશ્ચિત કરવું પડે એ છુટ બતાવે છે કે લગ્ન રૂપ પછી થઇ શકે છે પણ તેમ કદાચ મન ન માને તોપણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બાર વખત રૂપ નિયમિત ન દેખાય, ત્યાંસુધી આણું તો નજ વાળવું નોંધાયે.

આજકાલ હીસ્ટીરીયા વગેરે જે રૂપ વખત પછી તુરત જોવામાં આવે છે તેનાં કારણોમાં વહેલો સંભોગ એ પણ એક સખળ કારણ છે.

પશુમાં જોશું તો માદા રૂપપ્રાપ્તિ પછીજ નરને પાસે આવવા દે છે ને પરિણામે એક વખતના સંબંધેજ બચ્ચાં ઉત્પન્ન થતાં નોંધાયે છીએ. મનુષ્યે તે નિયમનો ભંગ કર્યો એટલેજ છોકરાં ન થવાનો, થાય તો કસુવાવડ, કે વહેલાં નાની ઉમ્મર કે જન્મતાંજ, મરણ

થવાનો-બહુ નબળાં થવાનો પ્રસંગ આવે છે; ને કદાચ લાંબુ જીવે
તો અતિ નબળાં-ન મર્યા વાંકે-જીવે એવાં નાજુક-બધી રીતે નબળાં
પેદા થાય છે.

જો બાર રતુ આવી ગયા બાદ વ્યવહાર થાય ને બચ્ચું રહ્યું
એ બાળવામાં આવે-પછીનું રતુ આવવું બંધ થવાથી-કે તુરત, જો
સ્ત્રી-પુરુષ સંગ બંધજ રહે, અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી કમતીમાં
કમતી ત્રણ માસ, ને વધારે સારું તો બચ્ચું નવ-દશ-માસનું થઇ
ધાવણ છોડે ત્યાં સુધી, સ્ત્રી પુરુષ અલગજ રહે, અને જ્યારે ફરી
રતુ શરૂ થઇ ત્રણ રતુ થઇ જાય એટલે બચ્ચું પેલામાં એ વર્ષનું
થાય ત્યાંસુધી અલગ રહી, પછીજ જો સંગ થાય, તો દરેક સંગ
બચ્ચું પેદાજ કરે અને તે બચ્ચું પુરતી તંદુરસ્તીવાળુંજ જન્મે.

કુંકામાં સ્ત્રી પુરુષ સંગ નિયમિત રીતે પ્રજા પેદા કરવાના હેતુ-
થીજ, તેવે સમયે થાય અને જ્ઞાનવૃત્તિ તબીબ, તો જો પ્રજા ઉત્પન્ન થાય
તેનું શરીરબળ મનોબળ આદર્શ રૂપજ નીવડે. ખરી રીતે જોતાં
બચ્ચાં પાંચ પાંચ વર્ષને છોટે પેદા થાય તેવું વર્તન રહે તો
સ્ત્રી-પુરુષ-બચ્ચાંનાં શરીર સારાં રહે અને વધારે પડતી નબળા રોગી
પ્રજા થતી અટકે.

બચ્ચાં ન થવાનાં કારણો.

૧ અતિ મૈથુનથી નથી થતાં.

૨ પુરુષના વીર્યમાં-પુરુષ જન્યતત્વ (Sperm) ન હોવાથી અથવા
સ્ત્રીને રતુ નિયમિત ન હોવાથી અથવા પ્રદર જેવો રોગ હોવાથી.
પણ બચ્ચું રહી શકતું નથી.

૩ પુરુષ-સ્ત્રીનાં અવયવમાં કુદરતી ખામી હોવાથી નથી થતાં.

૪ કંઈ કારણ જણાયા શિવાય અમુક સ્ત્રી-પુરુષને મેળ નથી હોતો
એટલે કુદરતી વીર્ય-રજની એવી સ્થિતિ હોય કે તે સ્ત્રી પુરુષને બચ્ચાં

નથી થઈ શકતાં. તેજ પુરૂષ બીજી સ્ત્રી સાથે અથવા તેજ સ્ત્રી બીજા પુરૂષ સાથે સંભોગ કરે તો વખતે પ્રજા થાય છે. આ કારણને લઈને ધણી વાર જોમાં એક કરતાં વધારે સ્ત્રી પરણવાનો રિવાજ હોય છે તેમાં બીજી સ્ત્રીને છોકરાં થતાં જોવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે સ્ત્રી વિધવા થયા બાદ ધરથે અથવા ધણી જીવતાં છોડી બીજા સાથે રહે અથવા સંભોગ કરે તો તેને બચ્ચું થાય છે. આ કારણને આર્યો પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર એમ માને છે, જ્યારે વૈદક જ્ઞાનવાળા કંઈ ખુદલાસો કરી શકતા નથી.

બચ્ચું પેદા થવા સ્ત્રી પુરૂષ બરાબર પુરતી જાણસા સાથે મળવાં જોઈએ, એટલે અરસપરસનો પ્રતિભાવ બરાબર પડે તોજ બચ્ચું થાય છે. આમ થવાનું કારણ પણ સમજાય છે. સ્ત્રી જ્યારે બચ્ચું પેદા કરવા બરાબર મન શરીર લાગણીથી તીવ્ર બને છે ત્યારે પુરૂષનું વીર્ય બરાબર આકર્ષાઈ ગર્ભમાં રજ સાથે એકમેક મળી જઈ ગર્ભ પાકે બંધાય છે.

કેટલાંએક સ્ત્રી પુરૂષને અમુક વખતે સંભોગનો એવો અવલું-નીય આનંદ ઉદભવે છે કે સમજી તેજ વખતે ગર્ભ રહ્યા છે એમ બરાબર જાણી શકે છે.

છોકરો થાશે કે છોકરી ?

સાધારણ રીતે તેનું ચોક્કસ કારણ જણાયું નથી એમ માની તેને પણ પ્રભુ ઈચ્છા, પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર, લેણા દેવી વગેરે ઉપર ભાર દઈ તે ઉપર લક્ષ દેવાતું નથી.

લાંબા કાળથી તે વિષે જૂદી જૂદી કલ્પના થાય છે.

૧ ઉમ્મરમાં તફાવત.

એમ મનાય છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ બહુ વધારે મોટા હોય-પંદર વર્ષથી વધારે-તો ધણે ભાગે વધારે પુત્ર થાય છે. તેથી ઉલટું જો સ્ત્રી મોટી હોય તો કન્યા અવતરે છે.

૨ બળ-તાકાદમાં તદ્દાવત.

જેમાં વધારે તાકાદ હોય એટલે પુરુષ તાકાદવાળો બહુ હોય તો અથવા પુરુષને વિષયવાંચ્છના વધારે પડતી હોય તો છોકરો ને તેથી ઉદ્ભવું સ્ત્રી ધણી કરતાં કદાવર-જોરાવર-મનોબળવાળા કે તીવ્ર વિષયવાંચ્છનાવાળા હોય તો કન્યા જન્મે છે.

૩ કેટલાએક એમ માને છે કે પુરુષના જમણા અણ्डમાંથી-વૃષણ-માંથી-પેદા થતું વીર્ય પુત્ર ઉત્પન્ન કરે છે ને ડાબા વૃષણમાંથી પેદા થતું કન્યા ઉત્પન્ન કરે છે.

૪ કેટલાએક એમ માને છે કે સ્ત્રીના જમણી બાજુના અણ्ड-(Ovary) માંથી નીકળતાં રજ સાથે પુરુષનું વીર્ય મળે તો છોકરો પેદા થાય છે, અને ડાબી બાજુનાં અણ्ड (Ovary) માંથી પેદા થતાં રજ સાથે પુરુષનું વીર્ય મળે તો કન્યા ઉત્પન્ન થાય છે.

૫ રૂતુશ્રાવ બંધ થયા પછી પહેલાં પાંચ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે તો કન્યા જન્મે છે, પણ જો રૂતુ બંધ થયા પછી બીજાં ત્રીજાં કે ચોથાં અઠવાડીઆમાં ગર્ભ રહે તો છોકરો જન્મે છે.

આ પ્રમાણે અનેક કલ્પનાઓ છે તેમાંથી હાલ તાજેતર પાશ્ચાત્ય દાકતરોએ જે નિર્ણય કર્યો છે તે નીચે મુજબ છે.

ચોક્કસ છોકરો કે છોકરી પેદા કરવા વિષે

દાકતર લિન્ડલહર (Dr. Lindlhar) નો અભિપ્રાય.

તેણે બનાવેલાં Practice નામના પુસ્તકના બીજાં વોલ્યુમનાં પૃષ્ઠ ૩૨૧ મે જણાવે છે કે

૧ જમણો સ્ત્રી અંડ (Right ovary) પુરુષ જન્યતત્ત્વ પેદા કરે છે.

૨ ડાબો સ્ત્રી અંડ (Left ovary) સ્ત્રી જન્યતત્ત્વ પેદા કરે છે.

કે દરેક સ્ત્રી અંડ મહીને મહીને વારાફરતી પોતાનું રજ-તત્ત્વ (ova) નિયમિત રીતે પેદા કરે છે.

આ ત્રણ સિદ્ધાંત ધ્યાનમાં રાખવાથી પહેલું છોકરું થયા બાદ-પછીથી જનમતાં બધાં છોકરાં ધાર્યા પ્રમાણે પેદા કરી શકાય છે. ધારી દ્યો કે એક બાઇને પહેલું છોકરું-છોકરો અવતર્યો છે ને તેનો જન્મ ૧ લી અકટોબરે હતો. હવે અકટોવ બંધ થયા પછી છોકરો લગભગ ૨૭૪ દીવસે જન્મ્યો હોવો જોઈએ; એટલે છેલ્લો અટકાવ જન્મ પાછગથી દિવસ ગણાતાં ૧ લી જાનેવારી આવે. એટલે જાનેવારી માસના ૩૮મ્ને પુરૂષ જન્મતત્ત્વ પેદા કર્યું હતું. એ જણાયું તો તે ફેબ્રુવારી માસના ૩૮ વખતે સ્ત્રીજન્મતત્ત્વ પેદા થએલું હોવું જોઈએ, કેમકે વારા ફરતી મહીને મહીને દરેક તત્ત્વ પેદા થાય છે. તો તે નિયમની ગણતરીથી જે જાતિનાં બચ્ચાંની જરૂર હોય તો તે ઉપજવી શકાય છે. દાખલો આપેલી સ્ત્રીને જાનેવારી, માર્ચ, મે, જુલાઈ, સપ્ટેમ્બર, નવેમ્બર એ છ માસનાં ૩૮ અંતે જે ગર્ભ રહે તો પુરૂષ-છોકરો અવતરે, પણ જે ફેબ્રુવારી, એપ્રિલ, જૂન, આગષ્ટ, અકટોબર ને ડીસેમ્બરમાં ગર્ભ રહે તો કન્યાજ જન્મશે.

ઉપર પ્રમાણે તે કહે છે મેં સેંકડો કેસમાં અજમાવ્યું છે ને ખરું પડ્યું છે.

આ સિદ્ધાંત એવો છે કે જેની દરેક ખાત્રી કરી શકે છે. જે પોતપોતાના બાઇ બહેન-છોકરાંની જન્મની તારીખની નોંધ હોય તો જન્મથી ઉપર મુજબ પાછલી ગણતરીથી નક્કી થઈ શકે છે. અને જે આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે ગણતરી ઉભી રહેતી હોય તો બિવિધનાં બચ્ચાં ધારેલી જાતિનાં પેદા થઈ શકે છે.

સંતતિ બિલકુલ ન થતી હોય તેને

સંતતિ થવા સૂચના. જે ધણી ધણીઆણી ટાઇ રોગ-અસ્ત ન હોય અને જનનેન્દ્રિયો તંદુરસ્ત હોય ને જે

વીય' કે રજમાં ખામી નહિં હોય તો બરાબર એક વર્ષ અઢાચય પાળ્યા બાદ સ્ત્રી પુરુષ ઋતુ બાદ દર મહીને એકજ વાર સંભોગ કરશે, તો ઘણે ભાગે સંતતિ પેદા થશે; તેને માટે દરેક જણુ જાણે તે પુરાવો એ છે કે પશુ-સૃષ્ટિ તે મુજબ વર્તન કરે છે અને પરિણામે વાંઝીઆ અપવાદમાંજ હોય છે.

સ્ત્રી પુરુષનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણાય છે. તેમાં પુરુષને ૭૫ વર્ષ સુધી ને સ્ત્રીને ૫૦ વર્ષ સુધી પ્રજોત્પત્તિ થવા સંભવ છે. આ સાધારણ નિયમ પૂર્વકાળે ગણાતો; હજુ લગભગ તે પુરાં તંદુરસ્તી સ્ત્રી પુરુષોમાં નીવડે છે.

પુરુષને તો બહુ મોટી ઉમ્મરે પણ બચ્ચાં થાય તેવી શક્તિ અપવાદવાળા કેસમાં ૯૦-૯૫ અને ૯૬ વર્ષની ઉમ્મરના દાખલા અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં નોંધાયેલા જોવાયા છે. આપણે અંહી હિંદુસ્તાન માં પણ અવારનવાર તેવા દાખલા અપવાદ તરીકે અનુસવમાં આવે છે. **લગ્ન કોની સાથે ન કરવાં જોઈએ ?**

૧ રતાંધળાંઓ સાથે.

૨ મુંગાં બહેરાં સાથે. (જન્મથી જ મુંગાં બહેરાં હોય તે સાથે)

૩ જેઓ ભયંકર ગુન્હો કરતાં હોય તેવી વૃત્તિવાળા સાથે.

૪ ગાંડપણ, વાઈ, જેની મગજની શક્તિ ખીલકુલ ખીલી નથી તેવાં, (Idiot) ચાંદીવાળાં, પ્રમેહવાળાં, નબળાં મનવાળાં, ક્ષયવાળાં એ રોગવાળાં સાથે. તેમાંથી એક રોગ હોય તેવાં સાથે પણ લગ્નથી ન જોડાવું જોઈએ.

૫ દારૂડીઆ સાથે.

સગર્ભાવસ્થામાં સંભાળ.

જે ઓરતને મહીના હોય તેણે ખાસ દારૂથી કે ખીજ કેરી વસ્તુથી તો અલગજ રહેવું જોઈએ; કેદનો ઉપયોગ હંમેશને માટે હરેક જણુને

વળ્યું છે, પણ સગર્ભા સ્ત્રીને તો તે અતિ નુકશાનકારક છે, કેમકે તેની અસર પેટમાં રહેલા બચ્ચાને થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રી જેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે રહેશે તેમ તેને મોળ કે ઉલટીની લાગણી ઓછી રહેશે. ખુલ્લી હવાથી સગર્ભા સ્ત્રીને તેમ તેના ગર્ભને બહુજ ફાયદો થશે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ દવાથી અલગજ રહેવું જોઈએ દવાથી તેને તેમ ગર્ભને નુકશાનજ થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ પુરતી ઊંધ લેવી જોઈએ, તેમ આરામ પણ પુરતો લેવો જોઈએ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ ગર્ભની સ્થિતિ દરમીઆન સંભોગથી અલગજ રહેવું જોઈએ.

સગર્ભાવસ્થા દરમીઆન પગના ફણા-પીંડી કાંડાં ઉપર સોજે રહેતો હોય તો પિશાબની ખારીક તપાસ કરાવવી જોઈએ અને જે પિશાબમાં એલ્બ્યુમન (Albumen) પસાર થતું હોય તો દરરોજ અથવા બીજે રોજ ગરમ પાણીથી નહાવું જોઈએ, પીવામાં પણ ગરમ પાણી વખતો વખત વાપરવું જોઈએ, અને ખુલ્લી હવામાં સારો પેઠે ફરવું પણ જોઈએ.

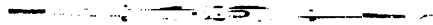
રૂઠુ એટલે આતંવ અગાઉ અને આતંવ બંધ થયા પછી ચાર દિવસ બાદજ સંભોગનો કાળ છે. સંભોગ જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષ પુરાં શાન્ત-આનંદ-સારા વિચારમાં-સ્વસ્થાવસ્થામાં હોય ત્યારેજ કરવો. બચ્ચાંની પ્રકૃતિ બંધાવા તે પ્રસંગનો સ્વભાવ-રીતભાત ઉપર આધાર છે. બચ્ચું ધાવતું હોય તે દરમીઆન પણ સંભોગ ન કરવો જોઈએ. સુવાવડ થઈ રહ્યા બાદ છ માસ કમતીમાં કમતી સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવું જોઈએ.

સ્ત્રીને જ્યારે રૂઠુ-આતંવ આવતું બંધ થઈ જાય એટલે આસરે ૪૫ કે ૫૦ વર્ષ પછી બચ્ચું રહેવા સંભવ નથી. તેથી ઉલટું પુરૂષમાં

પ્રજ્ઞોત્પત્તિ શક્તિ ૬૫ વર્ષ ધણામાં તે અપવાદવાળામાં ૮૦-૯૦ સુધી પણ રહે છે.

સાધારણ રીતે ગર્ભમાં બચ્ચું દરરોજ આશરે ૧૧ અરધા આંડિસ વજનમાં વધે છે.

ગર્ભમાં બચ્ચું તથા ત્યારબાદ બચ્ચું શા પ્રમાણમાં વધે છે. તે બહેલા ભાગમાં પૃષ્ઠ ૧૦૨/૧ ના પત્રકમાં બતાવ્યું છે.



ભાગ ૩ જી.

પ્રકરણ ૧ લું.

તંદુરસ્તી અને મનોબળ.

જ્યાં ખરી શ્રદ્ધા અને નિષ્કલંક પવિત્રતા હૃદયમાં જામી રહેલાં હોય છે ત્યાં સામર્થ્ય અને તંદુરસ્તી છે. તેથી જિલ્દું જ્યાં પુરી તંદુરસ્તી છે, ત્યાંજ શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ટકી શકે છે; એટલે એક બીજાનો સંબંધ ઓતપ્રોત જોડાએલો છે, જોકે ખરી તંદુરસ્તી વગર શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ઉદ્ભવવાં મુશ્કેલ છે.

એક વાર તંદુરસ્ત શરીર અને તેને લાઇને તંદુરસ્ત મન કે હૃદય હોય તો તેમાં રોગ, દુર્ભાગ્ય કે પરાભવ પ્રવેશ કરી શકેજ નહિ.

શારીરિક સ્થિતિનો ઘણો આધાર માનસિક સ્થિતિ પર રહેલો છે. મન એ શરીર કરતાં વધારે ઉચ્ચ તત્ત્વ છે અને શરીરની સ્થિતિનો ઘણો આધાર મનુષ્યોના વિચાર પર રહેલો છે એમ હવે પાશ્ચાત્ય જડવાદીઓને પણ માનવું પડે છે.

અજીજીવાળો માણસ ચિંતાતુર રહે એ જેટલું ખરું છે તેટલુંજ બલકે તેથી વધારે એ ખરું છે કે ચિંતા અજીજી કરે છે; અને તેથી ચિન્તા દૂર થયા અગાઉ પાચનની કામ દવા કાર્ય ન કરે એ ઘણી વાર અનુભવાય છે.

અગાઉના વખતમાં તત્ત્વજ્ઞાનીઓ અને રૂપિઓ એટલી પવિત્રતા અને સરળતા તથા સાદાઇથી જીંદગી ગાળતા કે પરિણામે દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકતા અને તે દરમિયાન માંદા પડવું તે એક નહિ માફ કરી શકાય એવા દોષ તરીકે ગણવામાં આવતો. લોકો માંદા પડનારના ઉપર તિરસ્કારની દ્રષ્ટિએ જોતા હતા, કારણ કે તે મનુષ્યે બરાબર નિયમ પાળ્યા નથી એમ તેની માંદગી ઉપરથી સિદ્ધ થતું મનાતું. માંદગી

ધધર મોઢલતોજ નથી; તે આપણી જૂલનુંજ પરિણામ છે એમ જોટલુ વહેલું સમજાય તેટલી તંદુરસ્તી આપોઆપ જળવાય.

જૂલથી શરીર નળળું ન પડયું હોય ત્યાંસુધી રોગ શરીરને લાગુ પડીજ ન શકે. જેઓનું મજબુત શુદ્ધ અને પવિત્ર મનોબળ ચારે બાજુએ તંદુરસ્તીના અને બળના વિચારો ફેલાવે છે તેઓના તરફથી રોગ દૂર ભાગે છે.

જો આપણા મનમાં ક્રોધ, ચિન્તા, ઇર્ષા, લોભ અથવા એવી ક્રાંધ હલકા પ્રકારની વિચારશ્રેણી રમતી હોય અને પછી જો પૂર્ણ તંદુરસ્તીની આશા સખતા હોઇએ તો જરૂર અશક્ય બાબતની આશા રાખીએ છીએ; કારણ કે હરેક ક્ષણે આપણે હલકા વિચારોથી શરીરમાં રોગનાં બીજ તો વાવીએ છીએ. રોગથી બચવાનું ઇચ્છતા હોઇએ અને પુરેપુરી તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હોઇએ તો આપણા મનને બરાબર નિયમમાં લાવવું જોઇએ અને વિચારોને પરસ્પર સંગત બનાવવા જોઇએ. પ્રસન્નતા અને પ્રેમના વિચારોને મનમાં દાખલ કરવા જોઇએ; એટલે પછી દવાની બીલકુલ જરૂર પડશે નહિં.

ઇર્ષાને દૂર કરો, બહેમનો ત્યાગ કરો, ચિંતાને દેશવટો દો, ધિષ્ઠારને તિલાંજલિ આપો, સ્વાર્થપણને મનમાંથી ધકકેલી કહાડો, અને તેની સાથે તમારા શરીરમાં રહેલી અજીર્ણતા, પિત્ત પ્રકૃતિ, દુર્બળતા અંગભંગાદિ સકળ દુઃખ જકમૂળથી ચાલ્યાં જશે.

શરીરની નિર્બળતા એ શક્તિનો મૂર્ખાઈથી ઉપયોગ કરવાનું પરિણામ છે. જો તમે ખરી રીતે તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હો તો નિશ્ચિંતપણે કામ કરતાં શીખો. ચિંતાતુર થવું અથવા ઉદ્વેગ ધરવો અથવા તો ખેનજરૂરો પરચૂરણ બાબતો સંબંધમાં ઉચ્ચાર કર્યા કરવો એજ શારીરિક નિર્બળતાનું મુખ્ય કારણ છે.

જો તમે તમારાં હૃદયને વિશાળ, નિઃસ્વાર્થી અને પ્રેમાળ બનાવતા રહો તો કદાચ તમને ધન મોડું મળે પણ તમારી શાંતિ-સંતોષ અને તંદુરસ્તી

તો આપોઆપ મળશે. જેને પુરી તંદુરસ્તી મળે છે તે ધનની દરકારજ કરતા નથી. કેમકે સંતોષ એ તેમને સ્વભાવિકજ છે. મૌન, ગંભીરતા, ધૈર્ય, સંતોષ ધારણ કરો. આ ગુણો તંદુરસ્તી માટે બહુ જરૂરના છે.

લોકસેવા-પારકાનું ભલું કરવાની વૃત્તિ અને ખીખના દુઃખ તરફ દયાની વૃત્તિ શીખવાથી પણ તંદુરસ્તીમાં રહેવા મદદ થાય છે.

પ્રકરણ ૨ જી.

આરોગ્યતા વિષે યાદ રાખવા જેવાં થોડાંક ઉપદેશવચનો.

- (૧) રાત્રિએ અધિક જાગવાથી બળ ક્ષીણ થાય છે અને તંદુરસ્તી ખરાબ થાય છે.
- (૨) રોજ સવારે ઉઠાડે શરીરે સૂર્યની સામે થોડો વખત આશરે એક કલાક બેસવાથી ઠોઠ રોગ થતો નથી-ખાસ સૂર્યને જોવો નહીં કે આંખ અંજનય, પણ સામેનો તડકો ખુલ્લા શરીર પર લેવો.
- (૩) કદી કદી ઉપવાસ કરવાથી શરીર સારું રહે છે.
- (૪) જ્યારે બાળક ધરની બહાર તડકામાં અને સ્વચ્છ હવામાં રમે છે, ત્યારે તેની પાચનશક્તિ ધરની અંદર રહેવાના કરતાં ચોવી-શગણી અધિક વધે છે.
- (૫) ખુલ્લા પગોએ બહુ દૂર રસ્તે ચાલવાથી જેટલા રોગો દૂર થઈ શકે છે તેટલા રોગ ખીજા કોઈ દવાથી યા પથ્થથી દૂર થતા નથી.
- (૬) લીલી હરીઆણીની તરફ થોડીક વાર આંખો લગાડીને તાકતા રહેવાથી આંખોનું તેજ ખુબ વધે છે.
- (૭) થાક લાગતાં પાણી પીવાથી કામના કારણથી પેદા થએલા ઝેરી પદાર્થો પાતળા પડી જાય છે અને શરીરને હાનિ પહોચાડ્યા પહેલાં તે બહાર નીકળી જાય છે. માટે થાક લાગવા ઉપર પાણી પીવું આવશ્યક છે. (સાધારણ થાક માટે તુરત પાણી પીવાનું

છે; અતિ થાક લાગ્યો હોય તો થોડો આરામ લઈ પછી પીવું.)

- (૮) પીવાના પાણીને જે એક વાર સવારે ગરમ કરીને ગળીને રહેવા દેવામાં આવે તો તેનાં જીવ જન્મુઓ મરી જાય છે અને ઘણા રોગોથી છુટકારો મળી જાય છે.
- (૯) મંદવાડમાં બહુ બોલવાથી, બહુ હસવાથી અને પુસ્તકો વાંચતાં રહેવાથી જ્વરનો વેગ ઓછો થઈ જાય છે.
- (૧૦) પગ ધોવા પહેલાં માથું ધોવામાં આવે તો મસ્તક કદી કમ-જોર થતું નથી.
- (૧૧) માંદા પડી દવા કરવા કરતાં આરોગ્યતાના નિયમો જાણી તે વર્તનમાં મૂકાય તો લાભકારક છે.
- (૧૨) જે દેશમાં આપણે પેદા થયા હોઈએ ત્યાંના આયોહવા અને તે દેશમાં પેદા થયેલી વનસ્પતિ-અનાજ-ઔષધ જેવાં માફક આવે તેવાં વિદેશીય ન માફક આવે એ દેખીતું છે.
- (૧૩) શરીરની રક્ષા માટે મનને ઉત્તત બનાવવું જોઈએ. મનમાં ખરાબ વિચારો કદી ઉત્પન્ન ન થવા દેવા જોઈએ. શરીર પહેલાં મન વહેલું માંદું પડે છે.
- (૧૪) મન અને શરીરની ઉત્તતિ મનુષ્યનાં આચારણ્ય પર આધાર રાખે છે. સદાચારી મનુષ્યજ ઉત્તમ શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સદાચારી માણસજ ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકારી થઈ શકે છે. સદાચારી પુરૂષ ઘણે ભાગે લાંબી જીંદગી ભોગવે છે.
- (૧૫) સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થાય ત્યારે દવા કરતાં પથ્ય ઉપર અધિક ધ્યાન આપવું જોઈએ.

પ્રકરણ ૩ બું.

તાંદુરસ્તી સંબંધે થોડીક કવિતા.

શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે;

શરીરે દુઃખી તો દુઃખી સર્વદા તે.

૧

બેઠે બારા, ચલે અઠારા, સોતે ગણુલો વીશ;

મૈથુન કરતાં તેસક ગીન લો, પટ ગીનો રટે જગદીશ.

૨

(શ્વાસની ગણુત્રી વિશે છે. તેમાં બેસવા કરતાં સુતા ઓછા ચાલે છે છતાં આમાં આ પ્રમાણે છે એટલે તેમ લખ્યું છે; બાકી ખરી રીતે સુતી વખતે બેસવા કરતાં સંખ્યા ઓછી જોઈએ. જગદીશનું રટણ કરતાં 'છ' તેનું કારણ ધ્યાનપૂર્વક સ્મરણ કરાય તો ઓછા શ્વાસ ચાલે એ સંભવિત છે.)

નિયમ પાળતાં રોગીને, કંઈ નુકસાન ન થાય,

નિયમ ન પાળે રોગી તો, જલદી મૃત્યુ થાય.

૩

ઝોડી દાતણ જે કરે, નરણાં હરડે ખાય,

દુધે વાળુ જે કરે, તે ઘેર વૈદ ન જાય.

૪

તુંબે પાણી જે પીએ, લોદી ઢંચર ખાય,

બોંચ પથારી જે કરે, તે ઘેર વૈદ ન જાય.

૫

ગજો ગોખર ને આમળાં, સાકર ઘીથી ખાય,

વૃદ્ધપણું વ્યાપે નહિં, રોગ સમૂહો જાય.

૬

આંખે પાણી દાંતે લુણુ, પેટ ન ભરીએ ચારે ખુણુ,

ડાણુ પડખું દબાવી સૂવે, તેનું દુઃખ સીમાડે રહે.

૭

ત્રિકુળા ત્રિકટુ તુતીયા, તીનો નોન પતંગ;

દાંત વજ્ર સમ હોત હે, માનૂદ્ધન કે સંગ.

૮

- નિયમ વિના ન કરો કદી, કાઠ પણુ કામ હમેશ,
નહિં તો નડશે નવી નવી, વ્યાધિ, આધિ, વિશેષ. ૯
- કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય બ્રાત,
થાય અનિયમિત તે થકી, બગડે છે બધી વાત; ૧૦
- ધારી હ્યો એ ધ્યાનમાં, તો સુખ મળે સદાય,
જરૂર વૈદની નવ રહે, આનંદ મંગળ થાય. ૧૧
- પ્રાતઃકાળ નીર^૧ પીએ, રાતકા દુધકો ખાય,
મધ્યાહ્ને ભોજન કરે, સો વૈદ ઘેર ન જાય. ૧૨
- ચિંતાએ ચતુરાઈ ઘટે, શોષે ઘટે શરીર,
ચિંતા બડી અભાગણી માંસ કાટકે ખાય;
રતી રતી બર સંચરે તોલા તોલા બર જાય. ૧૩
- પથ્થર પાળતાં રોગીને, શું ઔષધથી કામ,
પથ્થ ન પાળે તો, કરે ઔષધ શું કામ? ૧૪
- સદાચાર સતકર્મ^૨, જે સેવે નર રતેહથી,
મળે આરોગ્ય ધર્મ^૩ વગર દવાએ દૈવથી. ૧૫
- રાતે વહેલા જે સૂવે, બહેલા ઉઠે વીર;
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર. ૧૬
- પશુ પક્ષી ઐર જીવ સખ, પાતે યહ ઉપકાર,
સુભાગી માનુષ નહિં, આદત દેત મિગાડ. ૧૭
- સખ રોગન કે બીચમે, દવા બડી ઉપવાસ,
જળ તક શુદ્ધ ક્ષુધા નહિં, ભોજન હૈ એક ત્રાસ. ૧૮
- પરિમિત^૩ ભોજન જે કરે પરિમિત હો સખ કામ;
લાચારી જળ હીં પડે, પથ્થ કરે વહ કામ. ૧૯

- દાઢ દાંતના દરદથી, મરવું જે જન ચઢાય;
લાવી વાટી લવંગને, લેપ કરે સુખ થાય. ૨૦
- આવણુ માસે કાકડી, બાદરવાની હાશ;
તુરીઆનું સેવન કરે; તાવ કરે ધર વાસ. ૨૧
- મરડો માઠો રોગ છે, ઘણી વેદના થાય;
હરડે ફેરા ચૂર્ણથી પાંચ ફાફીએ જાય. ૨૨
- તાવ કહે તુરીયામાં વસું, ગલકું દેખી ખડ ખડ હસું;
દુધ પૌવા ને ખાટી હાશ, તેને ઘેર અમારો વાસ. ૨૩
- જેઓ જીવવાને માટે ખાય છે, તેઓ આરોગ્ય રહે છે;
જેઓ ખાવાને માટે જીવે છે, તેઓ સદા પ્રિમાર રહે છે. ૨૪
- હિંગ મરચુંને આમલી, સોપારીને તેલ;
જો ગાવાનો ખપ પડે, તો પાંચે વસ્તુ મેલ. ૨૫
- દુધ સાકરને એલચી, વરીઆળીને દ્રાક્ષ;
જો ગાવાનો ખપ પડે તો પાંચે વસ્તુ રાખ. ૨૬

ઔષધ માટે—અનુપાન

દેશી દવાનો રિવાજ એવો છે કે અમુક દવા અમુક દવાની સાથે અથવા અમુક ચીજ સાથે લેવાય છે. જે દવા કે ચીજની સાથે દવા લેવાય તે દવા કે ચીજને તેનું અનુપાન એટલે તે સાથે પીવી કે ખાવી જોઈએ.

જૂદી જૂદી દવા તથા તેનાં અનુપાનો

- કરીયાતું—પિત્ત પાપડો—તાવ તણું અનુપાન;
સંઘ્રહણીના રોગમાં—ખાશ ઘણી ગુણુવાન.
- કડા હાલ અતિસારમાં મળો ઘણી ગુણુવાન;
કપીલો ને કાચકો કરમ તણું અનુપાન.

કમળો, પાંડુ ખેંકે તો લોહ-કાટ દો ખાસ;
 કુંવાર સાથે આંમળા પિધાથી પિત્ત નાશ.
 શ્વાસ-કાસને દમ મહીં ભોરંગીનું મૂળ;
 ગુગળ- લસણને હિંગથી જય વાયુને શૂળ.
 પ્રમેહ માટે બહુકળી-પ્રદરમાં મધ ખાસ;
 ચિતબમ વાયુ ફેફસે આહિ વજથી નાશ.
 સોનુ ક્ષયમાં શ્રેષ્ઠ છે, ગળોસત્વની સાથ;
 પિશ્તાબ પથરી રોગમાં શિલાજીત લ્યો હાથ.
 મોતી મસ્તક રોગમાં નેત્ર રોગ પણ જય;
 લોહી સુધારે મજા ને સાકર સાથે ખાય.
 આઠ પ્રકારે ઉદરના રોગ ઘણા બળવાન;
 જૂલાબ સાથે ગાયનું મૂત્ર ઘણું ગુણવાન.
 ઉષ્ણ ઉપાયો વાયુને શિતજથી પિત્ત જય;
 ક્ષાર યોગથી કફ અને ત્રિદોષથી શું થાય !
 મોર શિખાની ભસ્મથી બિટ્ટી હિકવા નાશ;
 અનુપાન અનુભવ કરી લખ્યા આટલા ખાસ.

પ્રકરણ ૪ થું.

તાંદુરસ્તી જાળવવાના જુદા જુદા વૈદ-દાક્ટરે યોજેલા નિયમો.

૧ 'Longevity' લાંબુ આયુષ્યના કર્તા પાર્કસ-વેબર પુસ્તકને અતે લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમો જે આપે છે તે.

૧ શરીરના દરેક અવયવની તાકાદ અને શરીરની રોગ સામે થવાની શક્તિ-નિયમિત હમેશાં લાંબુ ખુદલી હવામાં ફરવા જઇ જાળવી રાખો;

તેમજ પ્રાણાયામ, બીજી કસરત માનસિક અને શારીરિક શ્રમ બરાબર કરો.

૨ બનતાં સુધી દિવસનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવામાં હવાવાળાં-પુરતાં અજવાળાવાળાં મકાનમાં ગાળો. મકાન-સૂકું રાખો. ભેજ ન થવા આપો. મકાનનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખો.

૩ ખાવામાં, પીવામાં અને ઇન્દ્રિયોના બીજા વિષયમાં મિતાહાર-પણું જાળવો એટલે સંયમ પાળો.

૪ રોગ અટકાવવા અને વંશપરંપરા કાઠ રોગ ઉતર્યો હોય તો તેને દૂર કરવા ઉપાય યોજવા.

૫ બનતાં સુધી વહેલાં સુવાની અને વહેલા ઉઠવાની (એટલે રાતે દશે સુવાની ને સવારે ૭ એ ઉઠવાની) ટેવ પાડવી. એટલે ૭ થી ૮ કલાક સુખથી નિદ્રા લેવી.

૬ હમેશાં એક વખત સાચુથી ચોળી શરીર જોરથી ઘસી સાફ કરવું, જેથી શરીરની ચામડી સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રહે.

૭ ભૂતદયા, સર્વ પ્રત્યે સારી લાગણી, સમતા, સંતોષ, આનન્દી સ્વભાવ, આશાવાદી પ્રકૃતિ, પોતાની દુરજ બળવવા અંતઃકરણ પૂર્વક પ્રીતિ રાખવી; અને ગુસ્સો, અદેખાઈ, આપબડાઈ અને લોભ વગેરે અવગુણોથી દુરજ રહેવા ટેવ પાડવી.

૨ નામાંકિત આરણ હુકીમના તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો.

૧ પગને સુકકા રાખો.

૨ ચામડી સફાઈદાર રાખો.

૩ માથું ઠંડું રાખો (ક્રોધ-દ્વેષ ન કરવાં ને ગરમ માથું હોય તો ઉપર ઠંડું પાણી રાખો).

૪ હોજરી બરાબર કામ કરી શકે તેવી તેની બરાબર સંભાળ લેવી.

(હલકો-સાદો-થોડો-નિયમિત ખોરાક લ્યો.)

૨ ઠાકતર 'ગુડ હેલ્થ' ધનામી નિબંધ લખાવેલ ધનામ મેળ-
વનારના તંદુરસ્તી જળવવાના દશ નિયમો.

૧ સાધારણ આરોગ્ય રક્ષણ.

૧ વહેલા ઉઠો. ૨ વહેલા સૂવો. ૩ વચ્ચેનો વખત કામમાં રોકા-
એલા રહો. નવરા આળસુ ન રહો.

૩ શ્વાસની સંભાળ.

૧ પાણીને ખોરાકથી શરીરનું પોષણ થાય છે, પણ સ્વચ્છ હવા
અને અજવાળું એ તો જીવન છે. હવા વગર શ્વાસ લીધા વગર
પાંચ મિનિટ પણ જીવી શકાતું નથી, તેથી સ્વચ્છ હવાના ઉંડા
શ્વાસ લેવા ટેવ પાડો.

૩ જઠર-પેટની-સંભાળ

સાદો થોડો ખોરાક, શાંત પ્રકૃતિ (ખાસ ખાતી વખતે.) અને જૂખ
વગર નજ ખાવું એવું વર્તન રાખો.

૪ ચામડીની સંભાળ.

ચામડી નાહી ધોઈ સાફ રાખો. જેમ યંત્ર સાફ હોય તો લાંબું
નહે છે, તેમ ચામડી પણ સાફ લાંબી જીંદગીમાં મદદ કરે છે.

૫ નિદ્રા.

પુરતી નિદ્રા લ્યો. જેમ નિદ્રા દરમિયાન શરીરનું સમાર કામ થાય.
તેમ વધારે પડતી નિદ્રાથી નબળાઈ આવે છે.

૬ કપડાંની સંભાળ.

શરીરની ગરમી જળવાય તેટલાં પુરતાં કપડાં પહેરો. તેમ ઢીલાં
કપડાં પહેરો, જેથી શરીર પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે. સ્વચ્છ
કપડાં પહેરો.

૭ મકાન સંબંધી સંભાળ.

સ્વચ્છ, અજવાળાવાળું-હવાની હરફરવાળું હોય એ ઘર સુખી અને નિરોગી છે.

૮ નીતિ સંબંધી.

નીતિમય જીંદગી ગાળો. કામને અંતે નિર્દોષ-વાતચિત-રમત ગમત-માફકસર કરો.

૯ માનસિક-મન સંબંધી.

આનંદમાં રહો. બુદ્ધિ ખીલે અને માનસિક આનંદ જ્ઞાન સાથે આવે એમ મનને રોકવાથી જીંદગી વધે છે અને સુખમય પસાર થાય છે. તેથી ઉલટું ગમગીની-દીલગીરી-ફીકર-ચિન્તાથી વૃદ્ધપણું વહેલું આવે છે.

૧૦ કામકાજ સંબંધી.

શરીરના દરેક અવયવ ને મહેનત મળે તેવાં કામમાં ગુંથાએલા રહો. મગજને પણ ધાર્મિક નૈતિક વાચનથી ઉચ્ચ દશા-આનંદમાં રાખો. ગુજરાન માટે શારીરિક બહુ શ્રમ ભલે લ્યો. પણ કામને અંતે માનસિક ઉંચા વિચારો ઉદ્ભવે એવું વાંચન રાખો.

૪ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયનાં જીવન વૃત્તાંત પ્રકરણ ૮ ને પૃ. ૧૪૭ માંથી ચુટેલું.

૧ કોઈ પણ પ્રકારનો મોજ શોખ રાખવો નહીં. કેવળ જરૂરની ધીજ શિવાય કોઈ પણ મોજલીનો સંગ્રહ ન કરવો.

૨ જીભના સ્વાદને વશ થવું નહીં. તેમજ પોષાક સાદો. દરેક વ્યવહારની સાદી ટેવ એ પણ આડકતરી રીતે તંદુરસ્તી રાખવા ઉપયોગી છે.

૩ નીતિમય જીવન ગાળવું.

૪ નમ્રતા શાન્તિ અને સ્વાર્થત્યાગ એ ત્રણ ગુણોને ખીલવી ચારિત્રમાં

ઝોતઝોત કરવા.

૫ વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવું.

૫ બોંબે ક્રાનીકલ સને ૧૯૨૫ માહુ ઓગષ્ટ તા. ૨૩
રવિવારમાં આવેલા તંદુરસ્તીના નિયમો.

૧ જે ઘરમાં તળે રહેતા હો તેમાં હરફર હવાની છુટથી ચાથ તેવી સગવડ
હોવી જોઈએ.

૨ હલકો-ઢીલો- પોષાક પહેરો. કપડું એવું ઘાટું વણેલું હોવું ન
જોઈએ કે પસીનો બહાર પસાર ન થઈ શકે.

૩ બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં સૂઓ. ચોમાસા કે બહુ ઠંડી શિવાય
તો વરન્ડા કે અગાશી જેવામાં સૂવો.

૪ તમારો જે ધંધો કરતા હો ત્યાં પણ ખુલ્લી હવા પુષ્કળ આવજવ
કરે તેમ હોવું જોઈએ. અને રમત-ગમત-તો ખુલ્લામાંજ કરો.

૫ શ્વાસ ઉંડા લેવાની ટેવ પાડો.

૬ વધારે પડતું ન ખાઓ અને શરીરનું વજન બહુ ન વધે તેવી સંભાળ
રાખો (ચરખીવાળા પદાર્થ જરૂર કરતાં વધારે ન ખાવા, ને પુરતી
કસરત લેવી; ખેસાડ જીંદગી ન ગાળવી.)

૭ બેદાં, ગોસ, નિમક, બહુ મસાલાવાળા ને મીઠાવાળા પદાર્થ બહુ
ન ખાઓ.

૮ ખોરાકમાં રોટલી-રોટલા જેવા કઠણ પદાર્થ-ભાત ખીચડી જેવો
ફેરો ખોરાક રાખો. અને ફળને ઉપયોગ જમ્યા બાદ કરો.

૯ બહુજ ધીમે ધીમે ચાવીને શાંત મનથી જમો. (બનતાં સુધી એકલા
જમવાથી તેમ સરળતાથી અને છે.)

૧૦ પીવામાં અને નાવા ધોવામાં પુરતું પાણી વાપરો.

૧૧ ઝાડે નિયમિત વખતે ખુશ્લાસે ઝાડો ઉતરે એમ શાંતિથી જાઓ.
ઝાડે જવા વિલંબ કે આળસ ન કરો. હાજતને રોકવી નહીં.

૧૨ ખેસતાં-ચાલતાં ઉભા રહેતાં બરાબર સીધા ટટાર રહો. કડ ભાંગેલ
ની પેઠે શરીરને બરડાને વાળી ન રાખવી, પણ ટટાર સીધી દરેક
પ્રસંગે રાખવી.

૧૩ શરીરની અંદર ઝેર કે ચેપી જન્મુ દાખલ ન થાય તેની સંભાળ
રાખો. તેવાંથી દૂર રહો.

૧૪ દાંત-દાંતનાં પેઢાં-જીભ-મોઢું બરાબર સાફ રાખો.

૧૫ કામ, રમત, આરામ, ઊંઘ બધું નિયમિત અને વધારે
પડતું ન કરો.

૧૬ શાંત પ્રકૃતિ રાખો-(કોઈ વખતે ઉશ્કેરાઈ ન જતાં જે કાળે જે
થાય તે શાંતિથી સહો).

૬ સને ૧૯૨૪ માહુ માચનાં 'ફીઝીકલ-કલ્ચર'ના અંકમાંથી-
તંદુરસ્તી અને ખુબસુરતી જાળવવાની થોડી સુચનાઓ.

૧ હંમેશાં ટટાર-સીધા ઉભા રહો અને ચપળ રહો. બહુ હસ્તે
ખુશ રહો અને સફૂને ચાહો.

૨ માથું ઉંચું રાખો-છાતી આગળ પડતી રાખો અને ખભાને પછ-
વાડે ને નીચા ઢળતા રાખો.

૩ વાળને ઓળી-ચોળી-સુધડ રાખો.

૪ ચહેરા ઉપર ખુશ્નુમા શાંત પ્રકૃતિ રાખી હોય તો કરચલી પડતી
નથી. કરચલી પડે તો ચિંતા છે એમ સમજી લ્યો.

૫ અંતઃકરણથીજ દિલથી ખુશ્નુમા રહો અને તે તમારી ખુશી રૂપી
પ્રકાશ હસમુખો ચહેરા રાખી આંખ-અવાજથી જણાઈ આવે

એવા જ્ઞાનંદી અને સંતોષી રહો.

૭ ચાલવામાં નિયમિત રીતે ઉતાવળથી એક સરખી ચાલે ટકાર રહી ચાલો.

૮ સાફ-સ્વચ્છ-સુંદર પોષાક પહેરો.

૯ રીતભાત ત્રિવેકવાળી નમ્રતાવાળી અને ઉચ્ચાશયવાળી રાખો.

૧૦ શરીર મજબૂત તંદુરસ્ત અને આત્મા સંતોષી-ઉચ્ચગામી-શાંત સંતોષી રહે તેવું લક્ષ્ય રાખો.

૭ હેલ્થ રિવ્યુમાં છપાએલા તંદુરસ્તી અને ખોસકના નિયમો (સને ૧૯૨૩ માહે નવેંબરના અંકમાંથી.)

૧ ખાણું ખાવા બેઠા હો ત્યારે હજી થોડું ખાઈ શકાશે એમ લાગણી રહે-એટલી ભૂખ રહે ત્યારે ખાણું ખાવું બંધ કરો-જરા ભૂખ્યા ઉઠો.

૨ ખાવાનો વખત થયો કે, ખાવાની ફરજ છે, અથવા ખાવાથી ફલાણો ખુશી થશે (અથવા ન ખાવાથી ફલાણાને માફું લાગશે) એમ જાણી કદી ન ખાઓ.

૩ જ્યાં સુધી શુદ્ધ ક્ષુધા-ભૂખ-ન વ્યાપી હોય એટલે ખરી ભૂખ-ખોરાક વગર નહીજ ચાલે-એવી ભૂખ હોય તે વગર કદી ન ખાઓ. જો જમવાનો વખત થયો હોય અને તમને ખરી ભૂખ ન હોય તો ન ખાઓ તેમ ભૂખ હોય છતાં તે વખતે ગમે તે કારણથી-દીલગીરીથી, શોકથી, ચિન્તાથી, ગુસ્સાથી, ઉશ્કેરાએલા હો તેથી અથવા બહુ થાક્યા હો તેથી ખાવા માટે તમને અણુગમો આવે ત્યારે પણ તે વખત ન ખાઓ. તે ટંક જવા આપો. ખીજા ટંક સુધી રાહ જુઓ-આવી રીતે તમે થોડાં ટંક ભૂખે કાઢશો. તે જનાય હરકત નહિં થાય; એટલુંજ નહિં પણ તેથી

હિલટો તમને ફાયદો થશે. ખોરાક સંબંધી મોટાંમાં મોટું પાપ એ છે કે ખરી ભૂખ વગર ખાવું. જ્યારે જ્યારે ભૂખ ન હોય કે શાંત-વૃત્તિ ન હોય ત્યારે નજ ખાઓ.

૪ જ્યારે માંદા હો-હિલટી મોળ-જેવી વૃત્તિ રહેતી હોય ત્યારે હર-ગીજ ન ખાઓ. જ્યારે ખોરાકની ખરેખરી જરૂર હશે ત્યારે કુદરત જમાડશે-ભૂખરૂપી કૂતરી ભસશે-ખરી ભૂખ લાગશે.

૫ રોજની તમારી શારીરિક મહેનત-કમાણીના પ્રમાણમાં ખોરાક ઓછો વધુ લ્યો. આળસમાં ધણો વખત જે રોજ ગાળ્યો હશે તે રોજ-જે સખ્ત મહેનતમાં ગાળ્યો હોય તે રોજના કરતાં ઓછા ખોરાકની જરૂર છે.

૬ આટલું જળવ્યા છતાં કાંઈ વાર એમ જણાય કે એકાદ ટંક વધારે ખવાઈ ગયું છે તો ખીજું ટંક તદ્દન જમ્યા વગર કાઢી નાખો અથવા તેમ નજ અને તેવી ભૂખ હોય તો થોડું જમો.

૭ તાંજ ફળ અને લીલોત્રી-ભાજી-વગેરે શાક ખોરાકમાં લીધા સિવાય એક દિવસ જવા ન આપો. લીલોત્રી શાક દરરોજ જમવામાં લ્યો, ને અને ત્યારે તાજું ફળ જમ્યા બાદ થોડું પણ ખાઓ.

૮ જમવાના એ ટંકની વચ્ચેમાં હરગીજ કાંઈ ન લ્યો. એ ટંકજ જમો.

૯ ખોરાક ઉતાવળથી મોટા કાળીઆથી ઝડપથી ન ગળી જાઓ. ધીમે ધીમે-અને જે ખાઓ તે ખુબ ચાવીને ખાઓ.

૧૦ સોળમા સૈકાની એક કહેવત To Rise at six, Dine at ten, sup at six, go to bed at ten, makes a man live ten times ten. નો ભાવાર્થ એ છે કે સવારના ૭ એ ઉઠો-સવારે દશ બજે જમો. સાંજે ૭ એ વાળુ કરો-અને રાત્રે દશે સૂઓ. તેથી-માણસ દશ મણા દશ એટલે પુરાં સો વર્ષ જીવશે.

૮ સાંજ વતમાનના તા. ૧૭ અક્ટોબર સને ૧૯૨૫
શનિવારના અંકમાંથી ઉતારો.

દરરોજની તંદુરસ્તી સંબંધીની આદતો.

- ૧ દરરોજ દશ મિનિટ શારીરિક કસરતમાં ગાળો.
- ૨ દરેક અઠવાડીયામાં ત્રણ વાર પુરતી કસરત મળે એવી રમત રમો.
- ૩ દરેક અઠવાડીએ એક રોજ અપોરથી સાંજનો વખત ખુલ્લા બગીચામાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં ગાળો.
- ૪ દરરોજ ઉતાવળા જોસ્સથી એક અથવા બે માઇલ ફરવા જાઓ.
- ૫ દીવસમાં ઘણી વાર ઊંડા શ્વાસો લ્યો.
- ૬ દરરોજ આઠ કલાક સૂવો. સુવાના ઓરડાની બારી ખુલ્લી રાખો.
- ૭ હંમેશાં થોડાં ફળ અને રેસાવાળાં શાક—લાજી ખાઓ.
- ૮ ખોરાક ખૂબ ચાવ્યા બાદ જ ગળામાં ઉતારો.
- ૯ દરરોજ આશરે પાંચ શેર (૪૦ તોલાનો શેર) પાણી પીઓ.
- ૧૦ દરરોજ આદત પ્રમાણે એક કે બે વાર નિયમિત રીતે ઝાંડે જાઓ.
- ૧૧ હંમેશાં ખુબ યોગી એક વાર નાઓ અને નાહ્યા બાદ શરીર ઘસીને જોસ્સથી લૂઓ.
- ૧૨ તમારા જન્મદીવસે તંદુરસ્તી માટે તમારા શરીરની તપાસ દાકતર પાસે લેવરાવો.

૯ દીધયિ: શી રીતે થવાય અથવા તંદુરસ્ત રહેવાના
નિયમો અને દિનચર્યા.

- ૧ સવારમાં વહેલા બાહ્ય મુહૂર્તે એટલે સૂર્યોદય અગાઉ બે સવા
ઘડી પહેલાં—આશરે પોણા કલાક પહેલાં—ઊઠવું.

૨ ઉઠી, શૈવ્ય ઝાડેઝપટે જઈ આવી શુદ્ધ માટીથી કે સાણથી હાથ પગ ધોઈ—સાણ કરતાં માટીથી સાફ વધારે થાય છે—બાવળનું તાણું દાતણ દાંતથી ચાવી ઝીણો કુચ્ચો કરી તે વડે, બધા દાંત આગલી અને પાછલી બંને બાણુ ધસી દાતણ કરવું. ત્યાર બાદ તેની ચીર કરી ઓળ ઉતારવી, કોગળા કરવા, અને આશરે અરધા રૂપીઆ ભાર મીઠું (નિમક) મોઢામાં નાંખી પાણી સાથે ખુબ હલાવી ખડખડાવી ઠંડા પાણીથી પાંચ સાત કોગળા કરવા. મોઢું, નાક, કાન, કોટ, કપાળ, ઓઝ, પાણીથી ધસી સાફ કરી, જડો ટુવાલ કે સાફ લુગડાં વડે લુછી સાફ કરવાં. દાતણ વખતે ખાસ બહુ ઠંડી હોય તે સિવાય ઠંડું જ પાણી વાપરવું.

નોટ:—બ્રશ અને ટુથ પાઉડર વાપરનારે સમજવું જોઈએ કે દાતણ ચાવવાથી દાંતની જડમાંથી જે ચીકાશ દબાઈ નીકળી શુદ્ધ થઈ દાંતના મૂળીમાં મજબુત બેસે છે, તે લાભ બ્રશથી કદી મળતો નથી. ટુથ પાઉડર મીઠા જેટલા ગુણવાળા નથી, બધાને પરવડતા નથી અને પરવશતા સાથે ખરચાળ છે. બાવળનું દાતણ પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે તેનો કુચ્ચો ઝીણો બહુ થાય છે. તે વળી ગ્રાહ સાથે પૌષ્ટિક છે. તેની પાતળી ડાળીઓ દાતણ માટે લાયક છે. તે ન મળે તો બીજે નંબરે લિમડાનું દાતણ સાફ છે. મોટા શહેરોમાં દાતણ ન મળે તો બ્રશથી ચલાવવું પડે છે. પણ તેથી દાંતને નુકશાન તો છે જ.

૩ દાતણ કર્યા પછી તુરત ઠંડું ચોખું પાણી ધીમે ધીમે કમતીમાં કમતી એક શેર (ચાળીસ તોલા) પી જવું.

નોટ:—હિંદુઓમાં નરણે કાંડે પાણી પીવાની મના છે તેનું કારણ સમજાયું નથી. ઉસડું ઉપર મુજબ સવારમાં પાણી.

પીવાથી પેટ-જઠરની અંદર કંઈ પડતર-વાસી ખોરાક હોય તો તે આંતરડાંમાં જાય છે. અને નહીં હોય તો પેટ ધોવાઈ સાફ થાય છે.

૪ ત્યાર બાદ પરવડી શકે એટલે તબીબતને અનુકૂળ આવે તો ઠંડા પાણીથી અને માફક ન હોય તો સાધારણ ગરમ પાણીથી શરીરનું દરેક અંગ ખુબ ચોળી, સાબુ અથવા સાબુ વગર નહાવું એ વધારે સારું છે; પણ કોઈ પણ કારણસર તેમ અનુકૂળતા ન આવે તો દિવસના ગમે તે ભાગમાં એક વાર અવશ્ય નહાવું જ જોઈએ. નાનાં બચ્ચાને જન્મે ત્યારથીજ એક વખત નહવડાવવાની ટેવ અવશ્ય-મેવ રાખવી જ જોઈએ. નહાયા બાદ શરીરનો દરેક ભાગ ખુબ જોશથી સુકા કપડાથી લુછી નાખવાની પુરી સંભાળ લેવી જોઈએ. દરરોજ સાબુ ન વાપરનારે અઠવાડીઆમાં એવાર સાબુથી નહાવું જોઈએ.

૫ ત્યાર પછી સંધ્યા, પ્રાર્થના, પ્રતિક્રમણ, પૂજા આદિ જે નિત્ય કર્મ કરવાની ટેવ હોય તે એકાંત સ્વચ્છ જગ્યામાં શાંત સ્થિત એકાગ્ર મનથી કરવું. આ પ્રમાણે અરધો કલાક કરવાથી મન સ્થિત શાંત થઈ આખા દિવસમાં વ્યવહારમાં પડવું અનુકૂળ આવે છે.

૬ ત્યાર બાદ જ્યારે અનુકૂળ આવે ત્યારે પરવડી શકે અને માફક આવે તેણે સારું નાંખેલું ગરમ દુધ આશરે પંદર તોલા પીવું; અથવા ચાદ (ઉકાળેલો નહીં) પીવે. બીજી શકે તેણે ચાદ દુધને બદલે અથવા સાથે ધણી, બાજરાની રોટી કે તેવો ચાર પાંચ રૂપીઆ ભારથી વધારે નહીં તેટલો નાસ્તો કરવો.

૭ આગલા રોજની રોજનીથી લખવી. તેમાં ગયા રોજમાં કરેલાં મુખ્ય કામની નોંધ ટુંકમાં આપ્યા બાદ, કોઈ ખોટું કામ મનથી કે વચનથી થયું હોય, તો તે ખાસ યાદ કરો તે સંબંધી અંતઃ કરણપૂર્વક પશ્ચાત્તાપ જણાવી, ફરી તેમ ન કરવા મનને દૃઢ કરી,

તે ભૂલ રોજનીશીમાં બતાવવી. આ પ્રમાણે હરહંમેશ કરવાથી જીંદગીનું આખું વર્તન બદલાઇ જાય છે અને તેની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ સારી અસર થતાં સદ્ગુણી થવાનું શિક્ષણ વગર ખર્ચ પડે મળે છે.

૮ ત્યાર બાદ પોતપોતાના ધંધામાં નીચે જીવે વળગવું અથવા વાંચન, અધ્યયનમાં સમય ગાળવો.

૯ સાડાદશથી અગીયાર અને છેવટ બાર વાગતા અગાઉ હલકા પચે તેવો બહુ ચાવી ચાવીને, ધીમે ધીમે, નીચે જીવે, શાંત મન રાખી, આનંદની વાતો કરતાં કરતાં જે મળે તે ખોરાક ખાવો. જમતાં વાર લાગે તે સારું. ઉતાવળે કદી ન ખાવું, ચાવ્યા વગર કદી ન ખાવું, બહુ ગરમ ખોરાક કદી ન ખાવો; ભુખથી ઓછું ખાવું. ખુબ ચાવીને ભુખથી બાર આના ખોરાક ખાનાર હંમેશાં તંદુરસ્ત રહે છે. જમતી વખતે, વચ્ચેમાં, જમ્યા બાદ તુરત પાણી, ચાહ, કે બીજું પીણું ન પીવું. તેમ પીવાથી જઠરસ નબળો પાતળો પડી જાય છે અને તેથી ખોરાક પચતો નથી.

૧૦ જમ્યા બાદ દોઢથી બે કલાક બાદ અને ભારે ખાણું ખાણું હોય તો અઢી ત્રણ કલાક ગયા બાદ અને દુધપાક કે બાસુંદી ખાધા હોય તો ચાર કલાક ગયા બાદજ પહેલીવાર પાણી પીવું. તે પહેલાં તૃષા-તરસ લાગે તો પણ બનતાં સુધી ન પીવું. ત્યાર પછી ઉનાળામાં બપોળે કલાકે અને શિયાળામાં અઢી અઢી કલાકે પાણી પીવું જોઇએ. દર વખત પાણી પોણો શેરથી શેર (ચાળીસ તોલાનો) જેટલું પીવું જોઇએ.

નોટ:—દરેક વખત પાણી પીધા અગાઉ એક કાગળો પાણીનો મોઢામાં ખુબ ખખડાવી કર્યા બાદજ પાણી પીવાની ટેવ

રાખવી. તેમ કરવાથી મોઢાંમાં એકઠા થયેલાં જન્તુ નીકળી જાય છે. આ સાધારણ સાવચેતી રાખવાથી ક્ષેષ્મ-સલે-ખમ-જૂખમ બીલકુલ થતાં નથી અને બીજા ઘણા રોગો થતાં પણ અટકે છે.

૧૧ સાકરવાળી ચીજો ખાવાની ટેવ બહુજ ઓછી રાખવી. બહુ મસા-લેદાર, તેલવાળી, તળેલી, ચિકાશવાળી, ચણ્યાની ચીજો ખાધા વગર નજ ચાલે તેમ હોય તો તે વખતે ભૂખથી અરધું જમવું; ટુકામાં છુખ્યા ઉઠવું પણ હરગીજ એક કોળીઓ પણ વધારે નજ આવો.

૧૨ જમ્યાબાદ દરેક વખત ડાગળા કરી, દાંત, મોઢું બરાબર સાફ કરવાં. મુખવાસ માટે પાન-સોપારી, એળચી વાપરવાં. વધારે સારું તો નિમકવાળું આચાર-મીઠાવાળું અથાણું, ચાવી ખાધ જઈ પાણીના ડાગળા કરવાથી સ્વચ્છતા વધારે જળવાતાં સડો મોઢામાં તેમજ દાંતમાં પણ થતો અટકે છે.

૧૩ જમ્યાબાદ વચ્ચે બે ત્રણ કલાક બાદ પણ નાસ્તો-ચવેણું ન ખાવું; એટલુંજ નહીં પણ ગાડન પાર્ટી કે મેળાવડામાં જવું પડે ને ત્યાં કંઈક પણ ખાધા વગર નજ ચાલી શકે તેમ હોય તો, તે પછી એક ટંક ખાધા વગર કાઢી નાખવું.

૧૪ સાંજે ચા પીવાની ટેવ હોય તો જમ્યાબાદ કમતીમાં કમતી પાંચ કલાક બાદ પીવી-ટેવ ન હોય તેણે ન પીવી, એટલુંજ નહીં પણ બહુ લાંબા દિવસ શીવાય તો નજ પીવી.

૧૫ સાંજે સૂર્યાસ્ત અગાઉ ઘેર પાછું પહોંચી જવાય તેમ કમતીમાં કમતી બે માર્ગલ શહેર બાર ખુલ્લી હવામાં પગે રસ્તે ચાલી ફરવા જવું. કીકેટ, હોકી, અથવા એવી બીજી રમતો ખુલા મેદાનમાં રમતા હોય તેણે ફરવા જવા જરૂર નથી.

૧૬ રાત્રે કે દિવસ અસ્ત થયા અગાઉ જ્યારે વાળુ-રાતનો ખોરાક-લેવા ટેવ હોય ત્યારે તે પ્રમાણે નિયમિત કલાકેજ લેવા ટેવ રાખવી જોઈએ. રાતના વાળુમાં જેમ હલકું, દાળભાત, ખીચડી કે બાજરાના રોટલા કે તેવું હલકું ખાણું બાર આના લેવું જોઈએ. રાત્રે કકડીને બરાબર ભૂખ ન લાગી હોય તો હુરગીજ વાળુ ન કરવું. સહેજ સાજ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પીવું. ‘ભુખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું’ એ સૂત્ર ગોખી રાખી તે પ્રમાણે વર્તનારને વૈદ દાકતરની કદી જરૂર પડતીજ નથી.

૧૭ વાળુ બાદ કમતીમાં કમતી એક માઇલ જેટલું ફરવુંજ જોઈએ-બહાર જઈ શકાય તેમ ન હોય તો ઘરમાંજ એક માઇલ થાય તેટલા આંટા મારવા; તે શિવાય રાત્રે જમનારને તો અનાજ પચતુંજ નથી. સુખે નિદ્રા આવતી નથી અને સ્વપ્નાં બહુ આવે છે.

૧૮ રાત્રે ઉનાળામાં દશ બજે અને શીયાળામાં સાડાનવ બજે સુવું જોઈએ. જેમ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી જોઈએ તેમ નવથી વધારે પણ ન લેવી જોઈએ. સુવાની ઓરડીમાં બહુ ફરનીચર ન જોઈએ. બારીઓ પુષ્કળ હોવી જોઈએ અને પુરતી ખુલ્લી રાખી હવા આવે તેમ સુવું જોઈએ.

૧૯ સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી રાખવીજ ન જોઈએ. મિણબતી, દીવાસળીની પેટી હાજર રાખવાં, જેથી રાતમાં અચાનક જરૂર પડે બતી સળગાવી શકાય. નવ માણસ સાથે સુવાથી જેટલી હવા ખરાબ થાય છે, તેટલી એક બતીથી હવા ખરાબ થાય છે; અને તેથી વગર ખબર પડે તંદુરસ્તી હરહંમેશ અગડતી બળ્ય છે. વળી બતી રાખીને સુવાથી મગજને પુરી શાંતિ મળતી નથી. માટે બતી ગુલ્લ કરીને સુનાર સુખી છે. સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી એ સાપ કરતાં વધારે ભયંકર છે.

- ૨૦ પિશાબ ઝાડની ટેવ નિયમિત વખતેજ રાખવી જોઈએ. છતાં વચ્ચે હાજત થાય તો એકદમ પુરી પાડવી જોઈએ. તેને રોકવી નજ જોઈએ. (આ બાબત સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, ખોટી શરમ ખાતર તંદુરસ્તી ન બગાડવી જોઈએ.)
- ૨૧ દવા લેવા જરૂર નજ પડવી જોઈએ. પણ કદાચ જરૂર પડે તો કારણ પોતાથી શોધી ફરી તેવી ભૂલ ન થાય એમ પ્રતિજ્ઞા કરી, નજ ચાહે તો વિદ્વાન, અનુભવી, વયોવૃદ્ધ-ઠરેલ-શાંત મિત્રજના દાકતર કે વદ પાસેથી દવા લેવી.
- ૨૨ કપડાં રૂપને અનુકૂળ અને સાફ પહેરવાં. ભીનાં કપડાં અંગ ઉપર રહેવા ન દેવાં. પસીનો થયા બાદ કપડાં ઉતારી પસીનો સુકાતાં સુધી શરીર ઉપર બહુ પવન ન ખાવો.
- ૨૩ જે ધંધો કામગીરી—નોકરો કરવી પડે તેમાં પ્રમાણિકપણું, એક નિષ્ઠા, નિમકહુલાસી, વફાદારી, રાજ્ય કે ઘણીની ભક્તિ, સત્યતા, વિવેક, નિડરતા, વગેરે જાળવી ફરજ બજાવનારને અમુક જાતનો સંતોષ ઉપજતાં તંદુરસ્તી સારી જાળવાય છે. મનની ચિન્તા અને ફિકર એ તંદુરસ્તીમાં ખબર ન પડે એ રીતે ખસલ કરનાર છે.
- ૨૪ તમાકુ પીવામાં, સુંઘવામાં, દાંતે દેવામાં, ચાવવામાં, વાપરવી નજ જોઈએ. તમાકુ જેવું અંતઃકરણને નબળું પાડનારું બીજું ઝેર નથી. તમાકુની ટેવથી કોઈ રોગને ફાયદો થતોજ નથી.
- ૨૫ તમાકુ શિવાય બીજું કોઈ પણ વ્યસન ભાંગ, અશીણ, ગાંજો, દારૂં, તાડી, વગેરેથી દુરજ રહેવું. વ્યસન માત્ર તંદુરસ્તીને ધીમે ધીમે ખાનારા ઝેર છે.
- ૨૬ નાટક, ખેલ, રાતના ઉજાગરા, વિષયજનક નવલ કથાઓ, બહુ ગાયન નાચ રંગગથી બનનાં સુધી અલગજ રહેવું; તદ્દન અલગ રહેવાનું નજ અને તેમ હોય તો તેનો શોખ થવા ન દેવો. નજ

ચાલે તોજ તેવામાં બહુજ થોડો ભાગ લેવો.

૨૭ બનતું બ્રહ્મચર્ય પાળવું. અઠવાડીઆમાં એક વારથી વધારે (૨૦ વર્ષથી ૪૫ (પિસ્તાળીસ) વર્ષની ઉંમરમાં) સ્ત્રી સંગ, પુરુષ સંગ, નજ કરવો. વીશ વર્ષ સુધી પુરુષે અને કમતીમાં કમતી ૧૬ સોળ વર્ષ સુધી સ્ત્રીએ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્ત્રી રતુ-મતી હોય-અડકાયેલી હોય-તે દરમીયાન શરૂઆતથી પાંચ રોજ સુધી અલગ રહેવું જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં બચ્ચાંને ગર્ભમાં ત્રણ માસ થયા પછી અને નવાં જન્મેલાં બચ્ચાંને કમતીમાં કમતી ત્રણ માસ થયા સુધી-વધારે સારું ચાર માસ થયા સુધી-સ્ત્રી પુરુષે અલગ રહેવું. તેમ અલગ રહ્યા શિનાય સ્ત્રી પુરુષ બન્નેની શારીરિક સ્થિતિ-ખાસ કરીને સ્ત્રીની શારીરિક સ્થિતિ-વધારે ખરાબ થાય છે. કારણ કે બીજા શારીરિક રોગ કરતાં, સ્ત્રીઓમાં નાની ઉંમરમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે ગર્ભના રોગથીજ થાય છે. અને તે માત્ર બ્રહ્મચર્ય ન પાળવાથી અથવા સ્ત્રી-પુરુષ સંગનાં અનિયમિતપણાને અને અતીપણાને આભારી છે.

૨૮ ઉત્તરાવસ્થામાં એટલે ૫૦ વર્ષ બાદ શક્તિ હોય તોપણ સ્ત્રી પુરુષે સંગ છોડીજ દેવો જોઈએ. તેથી શારીરિક બંધારણ ટકી રહે છે. મોટી ઉંમર છતાં સ્ત્રી-પુરુષ સંગને વળગી રહેનાર પશુથી પણ ઉતરે છે.

૨૯ નાનપણથી બ્રહ્મચર્ય પાળનારને અને જેમ બને તેમ વીચરક્ષણ કરનાર પુરુષનું, અને રજ રક્ષણ કરનાર સ્ત્રીનું શારીરિક બળ-મનોબળ, બુદ્ધિ બળ-નૈતિક બળ, અડગપણ, એ છાનાંજ રહેતાં નથી; અને તેના પ્રભાવ બીજા ઉપર એવો પડે છે કે બીજા તેના તેજમાં અંગ્રાહ્ય જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ આપોઆપ થાય છે. તાકાત માટે બ્રહ્મચર્યથી બીજી ચડતી જડીબુટ્ટી કે ઉપાય નથી.

- ૩૦ હર હમેશ કમતીમાં કમતી એક કલાક નૈતિક કે ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવાં અથવા સારા વિદ્વાન પાસે શાસ્ત્ર અવળુની ટેવ રાખવી.
- ૩૧ આત્મબળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી કરકસરતાથી સારી-સાદી જીંદગી-માળવી. કરજથી બચવું. ચિન્તા વગર જાતે કમાઈ મુઠા રોટલો ને ચટણી સંતોષથી ખાનાર પલંગ ઉપર આજોટતા માલ મલિકા ઉઠાવનાર ચિન્તાગ્રસ્ત પૈસાદાર કરતાં હજાર દરજ્જે સુખી અને તંદુરસ્ત છે.
- ૩૨ લોભથી દૂર રહેવું. ન્યારે કરકસર એ ગુણ છે, ત્યારે લોભ એ મોટો દુશુણ છે, અને તંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે. કેમકે લોભી ખરાબ-વાસી, સડેલી ચીજ ફેંકી દેવાના કરતાં તંદુરસ્તીને ભોગે પણ પેટમાં ધાલે છે.
૩૩. લાગણીઓને વશ રાખવી. બહુ અણુધાર્યા લાભે વધારે પડતી ખુશાલી કે દુઃસહ આફતો, દુઃખો, જીવાન એકના એક સદ્ગુણી કમાઈ દીકરાનું અચાનક મરણ, પૈસાની અચાનક મોટી પાયમાલી કરનારી ખોટ, વિગેરે કુદરતી આફતો વખતે વધારે પડતો શોક કરવાનું ન રાખતાં ધીરજ રાખી સહન કરવાની ટેવ પાડવી. ગુસ્સો બનતાં સુધી કરવો જ નહીં; ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું જ લોહી બાળે છે. એટલે ગુસ્સે થનારને પોતાને જ નુકશાન છે. દ્વેષને પ્રેમથી જ જીતવો, અદેખાઇને પણ હંમેશને માટે તબવીજ જોઇએ; ફેંપી માણસ પણ ગુસ્સાની માફક પોતાનું જ લોહી ચુસે છે.
૩૪. દરેક ભૂત પ્રાણી પ્રત્યે દયા રાખવી. આપણને તેણું જ બીજને લાભે એ સિદ્ધાંતને જીંદગીના દરેક વ્યવહારમાં યાદ રાખનાર અને તે પ્રમાણે અનુકરણ કરનારાં હંમેશાં સંતોષી, સુખી અને તંદુરસ્ત રહે છે.

૩૫. જન્મ થતી વખતે આપણે દરેકને એ ગુરુ મળેલા છે. ૧ જીજ્ઞ અને બીજું મન. પહેલો ગુરુ, જીજ્ઞ પેટમાં કંઈ પણ જવા ન દેવા સ્વાદરૂપી દરવાનથી તે ના પાડે ત્યારે હરગીજ ન જવા દેવાની સૂચના આપે છે. બીજો ગુરુ મન કોઈ પણ ખરાબ કામ કરતાં અગાઉ, ચોરી, છીનાળી, અનીતિ, વ્યસન, ગમે તે દુર્ગુણ સેવવાની ઇચ્છા થતાં એકવાર રોકે છે—ચેતાવે છે. આ બંને ગુરુને ન ગણકારનારજ દુઃખી થાય છે. આ એ ગુરુઓને સત્ય નિષ્ઠાથી તાબે થનાર અને તેની સૂચના અનુસાર વર્તન રાખનાર કદી દુઃખી થતો નથી.

૩૬. લોકોપયોગી કામ કરવાં. દીન, અશક્ત, અપંગ, અતિવૃદ્ધ, માંદા, વિધવા, નાચારને મદદ કરવા તન, મન, ધનથી, ખરા જીવરથી મથવું. પરોપકાર દરેક રીતે થઈ શકે છે. અથવા તે કરવા તરફ વૃત્તિ કાયમ રહે છે, તો તેથી પણ તંદુરસ્ત રહેવા આડકતરી રીતે બહુ મદદ થાય છે. બીજું ન બને તો તેમના તરફ દયાની લાગણીથી જોવાથી, દીક્ષાસાના એ શબ્દો અંતઃકરણપૂર્વક લાગણી રાખી કહેવાથી જેમ તેને આશ્વાવાસન મળે છે તેમ આપણા આત્માને પણ અમુક જાતનો સંતોષ મળે છે અને તે તંદુરસ્ત રહેવા મદદરૂપ થાય છે.

નામ તેનો નાશ છે. કાળ સહુને ખાય છે. કાળથી કાયમને માટે કોઈથી બચાવું નથી. પણ શરીર સંરક્ષણના નિયમો પાળવાથી શરીરની સ્થિતિ સચવાય છે. પરાણે અથવા અજ્ઞાણે પેદા કરેલી વ્યાધિ, ઉપાધિથી બચાય છે અને કુદરતી ધોરણે જે કાળે જે રીતે પંચતત્ત્વને પમાય છે તે સુખકર છે, તેને અનુકૂળ થવા બને છે. શરીર પડે તેને માટે હર્ષ શોકનું કારણ નથી, પણ આપણી ભુલથી, પોતાની મેળે મનુષ્યાવતારમાં દેહનો હાથે કરીને

નાશ કરી, અમરપણું મેળવવા એકજ તક ગુમાવી નાંખાય છે તે અટકાવવા આ નમ્ર ઉદ્દેશ છે.

પ્રકરણ પાંચમું.

(માહે અકટોઅર સને ૧૯૨૫ ના શ્રીઝીકલ કલ્ચરના અંકમાંથી પસંદ

કરી યોગ્ય ફેરફાર સાથે ઉતારો.)

Health is the cheapest thing in the World.

તંદુરસ્તી એ દુનીઆમાં સહુથી સોંઘામાં સોંધી ચીજ છે.

લંડન શહેરમાં એક માણસ પંદર રૂપીઆની કીમતનો સોનાનો સિક્કો-પાઉન્ડ-સોવરેન એક શિલીંગ એટલે બાર આનામાં વેચતો હતો. પણ લોકોને કિંમત ઉપરથી ચીજની ગણતરી કરવાની ટેવ પડી છે તેથી તેની પાસેથી તે સોનાનો સિક્કો બાર આનામાં પણ કોઇ ખરીદતું નહોતું; કેમકે તે એમજ ધારતા હતા કે તેમાં દગો હશે ને તે સિક્કો ખોટો હશે. તેથી ગમે તેટલા બેરથી તે લેવાને આગ્રહ કરતો હતો પણ ખોટો જાણી છેતરાઇ જશું ને તેમાં બાર આનાનો પણ માલ નહી હોય એમ જાણી કોઇ ખરીદતું નહોતું.

તે સુખ્ય તંદુરસ્તી એ ખરા સોનાનો સિક્કો છે ને તે નજીવી નામની કિંમતે જળવાય છે; પણ થોડી મહેનતે અને થોડા ખર્ચે જળવાય છે, માટે તેની ખરી કિંમત કોઇ આંકી શકતું નથી. અને જે વસ્તુથી આખી જીંદગી સુખી-તંદુરસ્ત-રહે તે સાચવવા કોઇ મથતું નથી કે જરાય સંભાળ લેતું નથી.

જુઓ, તંદુરસ્તી જાળવવા નીચે પ્રમાણે જરૂરીયાતો છે.

૧ હવા-શુદ્ધ અને પુષ્કળ

૨ પાણી-પુરતું અને સ્વચ્છ

૩ તડકો-અજવાળું

૪ નિયમિત નિદ્રા

૫ કુદરતી સાદો ખોરાક

૬ ખુલ્લી હવામાં કસરત-પગે ચાલવું.

૭ મકાન બહાર-હવા અજવાળામાં જીંદગીનો મોટો ભાગ ગાળવો.

૮ સાદો પોષાક

૯ નિયમિત-સાધારણ કામ

૧૦ સ્વચ્છતા.

ઉપરની દશ ચીજ જે તંદુરસ્તી માટે જરૂરની છે, તેની કિંમત શું છે તે તપાસીએ.

૧ હવા જોઇએ તેટલી, જોઇએ ત્યારે, જોઇએ ત્યાં, અખુટ હાજર છે. તે માટે કંઈ ખરચ થતું નથી.

હવાની આપતમાં નીચેના વહેમો ચાલે છે જે તદ્દન પાયા વગરના ને તદ્દન ખોટા છે.

૧ રાતની હવા ખરાબ છે.

ખોટો વહેમ છે. સૂચના તેજથી જે પ્રકાશ હોય ને તેને લઇ દિવસમાં તે ગરમ હોય, તે ગરમી નથી. પણ હવા ખરાબ એટલે નુકશાનકારક છે તેવો વહેમ છે તેવું કાંઈ નથી.

૨ બેજવાળી હવા નુકશાનકારક છે.

હવામાં બીનાશ હોય તેથી જરા બેજવાળી છે એ ખરું; પણ તે અમુક રોગવાળા શિવાયના બીજને નુકશાન કારક છે તેવું નથી.

૩ હવા જોસ્સથી આવતી હોય તે-હવાના ઝપાટા એટલે 'ડ્રાફ્ટ્સ'-નુકશાનકારક છે.

આ પણ તદ્દન નાપાયાદાર વહેમ છે. ગમે તે રોગમાં ગમે તે સ્થિતિમાં હવાના ઝપાટા શરીર ઉપર જવા આવવાથી જરાય

નુકશાન નથી, ઉલટું ફાયદો છે. સહન ન થાય તેણે ઓઢી રાખવું એ જૂદી વાત; પણ હવા આવતી રોકવાની નથી.

૪ ઠંડી હવા નુકશાન કરે છે.

આ પણ તદ્દન ખોટું છે. ઠંડી હવા ઉલટી તાકાદ આપનાર છે; તે સહેતાં શીખવું જોઈએ.

૫ હવાના ઝપાટા માથાં ઉપર આવે તેમ બારી ખુલ્લી રાખી સૂવું એ નુકશાનકારક છે.

આ પણ તદ્દન પાયાવગરનો ખોટો વહેમ છે. તેથી ઉલટું સૂતી વખતે માથા ઉપર સીધો પવન આવે તેમ દરેક રૂતુમાં સૂવું જોઈએ, એટલે માથાં ઉપર આવતી બારી ખુલ્લી રાખવી જોઈએ. હા, કાનટોપી પહેરવી જોઈએ અને ઠંડ હોય તો મોઢું ખુલ્લું રાખી બીજા ભાગ ઉપર ઓઢવું જોઈએ તો તે ઓઢવું, પણ હવા રોકવી નજ જોઈએ.

૨ પાણી-વર્ષાદિની રૂતુમાં વર્ષાદ વખતે જોઈએ તેટલું ઘેર એકાં મળે છે. બીજી રૂતુમાં પણ નદી કુવા તળાવો પાણીથી ભરપુર છે. જાતે ભરી આવનારને તે માટેનો કંઈ ખરચ થતો નથી; પણ જાતે ન ભરનારને પાણી ભરાવવાનું ખરચ જીજ છે, છતાં કેટલાએક અરે મોટો ભાગ જોઈતું પીતા નથી. પીવામાંય પણ થોડું વાપરે છે, અને નહાવા ધોવામાં પણ કંજીસાધ કરે છે. ટુંકામાં પાણી માટે બીલકુલ ખરચ નથી અથવા જીજ ખરચ છે.

૩ અજવાળું-તડકા-હવાની માફક દિવસનો મોટો ભાગ વગર ખરચે જોઈએ તેટલું મળે છે. તેનો લાભ લેવો જોઈએ. પોતાની મેળે ઘરમાં ભરાઈ રહીએ અને બીકથી-માંદા પડવાની ઓઢી બીકથી-લાભ ન લેવાય તે જુદી વાત; એટલે તે માટે પણ ખરચવું પડતું નથી.

૪ નિયમિત નિદ્રા એ અરચની બાબત નથી. તેની ટેવ પાડવી જોઈએ. હંમેશાં નિયમિત વખતે સુવાની ટેવ રાખવાથી શાંત નિદ્રા આવી જશે.

૫ કુદરતી સાદો ખોરાક-ઘઉં આજરાના રોટલા રોટલી ખીચડી દાળ શાક દુધ જોઈતાં ધી તેલ વગેરેમાં બહુ અરચ નથી. તેવો સાદો ખોરાક થોડા અરચમાં લેવાઈ શકાય છે અને બદલામાં તંદુરસ્ત રહેવાય છે. જ્યારે તેથી ઉલટું બારે માલ મલીદા-બહુ મસાલેદાર સ્વાદવાળા ખોરાકમાં અરચ વધે છે તે તંદુરસ્તી ખરાબ કરી દાકતરનાં ઘર ભરી આયુષ્ય ઓછું કરાય છે તે દુઃખ-રોગ-વ્યાધિથી મરણને આમંત્રણ દેવાય છે !

૬ ખુલ્લી હવામાં પગે ફરવાથી-જોસથી ચાલવું જોઈએ. અરચ થતું નથી અને આખા શરીરમાં લોહીનું ફરવું થઈ તંદુરસ્ત રહેવાય છે. ફેફસાંમાં હવા સ્વચ્છ લેવાતાં તંદુરસ્ત રહે છે. જ્યારે ગાડી-ચોડામાં મોટરમાં ફરનારના પગ કે શરીરને કસરત પુરતી ન મળતાં તંદુરસ્તીને નુકશાન પહોંચે છે તે તેમાં અરચ થાય તે જૂઠું.

૭ મકાન બહાર એટલે પુરતાં અજવાળામાં રહેવામાં અરચ થતું નથી, અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે. કામ કાજ બંધ, અંધારા, ઓરડામાં કે મકાનમાં કરવાથી શુદ્ધ હવા મળતી નથી. આખા ખરાબ થાય છે અને કામ પણ ખરાબ થતું નથી. જ્યારે બને ત્યારે ખુલ્લે શરીરે અજવાળામાં તડકામાં રહેવાથી ફાયદોજ છે. આ પ્રમાણે વર્તવામાં અરચ થતુંજ નથી તે તો દેખીતું છે.

૮ સાદો પોષાક સસ્તામાં તૈયાર થાય છે. બહુ સંભાળવો પડતો નથી. ચોરાઈ જવાની બીક લાગતી નથી. પલળવાથી વર્ષાદમાં કે બીજી રીતે (કિંમતી કપડાંની માફક) ન બચડે તેની સંભાળ લેવા બહુ કાળજી રાખવી પડતી નથી. માત્ર સ્વચ્છ રાખવા થોડું

ખરચ છે. કપડાં સફેત રંગનાં હોય તો મેલાં થવાની તુરત ખબર પડે છે. સફેદ રંગ તંદુરસ્ત છે, જ્યારે તે સિવાયના બધાં રંગ નુકસાનકારક હોય છે.

૯ સાધારણ કામ કરવાની ટેવ એ સુસ્ત પડી રહેવાના કરતાં બધી રીતે સારી છે. કામથી કાંઈક પણ આવક થાય છે જ્યારે સુસ્ત રહેતાં બેઠાબેઠા ખાવાથી ખરચ વધે છે. કામ કરવાથી શરીરની કુરતી રહી તંદુરસ્ત રહેવાય છે, જ્યારે સુસ્ત રહેવાથી માંદા પડાય છે. કામ કરવામાં પૈસા પેદા ન થતા હોય તો પણ શરીર સારું રહે એ લાભ છે.

૧૦ સ્વચ્છતા એ પણ બહુ ખરચાળ નથી. જો કે બીજી બાબતોમાં કંઈક તે ખરચાળ છે. નહાવા-ઘેવામાં સાબુ જોતો ગાપરવો પડે. કપડાં ધોવાવામાં પડે-ઘર-મકાન-સાફ સુફ રખાવવું પડે; વગેરેમાં પણ જાતે બની શકે તેવું જાતે કરનારને તો નામનું ખરચ છે.

આ ઉપરાંત જો સંતોષનો ગુણ કેળવ્યો હોય તો પછી તંદુરસ્તી આપોઆપ મેળવાય છે.

ચિંતા-તંદુરસ્તીને હાનિ કરનાર છે. ચિન્તાના કારણમાં કમાણીનો અસંતોષ, લોભ, તથા તંદુરસ્તીની દરકાર કર્યા વિના વિષયોમાં લપટ થવાથી જે રોગ થાય તેના વ્યાધિ એ મુખ્ય છે. એક વાર રોગી થયા એટલે દવા-દાકતર-વગેરેનાં ખરચ હાથે કરી વધારે કરવાં પડે છે.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે તંદુરસ્ત રહેવાના રસ્તા-સહેલા એજા ખરચાળ અને સર્વાથી બની શકે તેવા છે. તેથી ગિલટું નાદુરસ્તી હાથે કરી બહોરી લીધા શિવાય આવતી નથી.

ત્યારે સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે નાદુરસ્તી આવે છેજ કેમ ? તેનો જવાબ એજ છે કે ‘માત્ર આપણી મૂર્ખાઈથીજ.’ દરેક

રીતે સાદાઇમાં સંતોષ ન માનતાં બીજા તરફ નજર કરી બીજાની માફક રહેવામાં-વધારે પડતું ખાવામાં, વધારે પડતા સ્વાદ લેવામાં, વિષયોમાં લપટાઇ માલ મલીદા લેવામાં, બીજાના જેવા બંગલા-ગાડી થોડા-મોટર વગેરે મેળવવાના ખાલી પ્રયાસોમાં-અને બીજાની માફક મોજ શોખ-કપડાંની ફેશન દેખાદેખીમાં-નાટક ચેટક તમાસામાં પ્રવૃત્તિમાન બની ફસાવાથીજ મંદવાડ આવે છે. એટલે આ મૂર્ખાઇજ છે. તેનો ચેપ એવો જન્મરો છે કે જ્યારે ઝેરી રોગનો ચેપ દરદીને અથવા બહુ નજીકનાંનેજ અસર કરે છે ત્યારે આ ચેપ તો સહુ કાઇને ફસાવે છે. તેમાંથી બહુ વિરલાજ બચે છે અને જે બચે છે તે સુખી તથા તંદુરસ્ત રહે છે.

આમાંથી બચવા સીધો રસ્તો એજ છે કે પોતાની આમદાની પ્રમાણે સાદામાં સાદી રહેણી કરણીમાં રહેવા પોતાના મગજનો ઉપયોગ કરવો, જેથી તંદુરસ્તી રહેવાને સહેલું થશે. સાથે સાથે કર કસરની ટેવ પાડવી. લોભ કરવો એ જ્યારે દુર્ગુણ છે, ત્યારે કર કસર એ સદ્ગુણ છે.

અમુક ગુન્હા જેવાકે ચોરી છીનાણી અસત્યતા-કુગાર્થ વગેરે જેથી બીજાને પણ સાથે સાથે નુકશાન થાય છે તેવા ગુન્હાથી કાયદાની સજાની-અથવા હલકા ચારિત્ર્યવાન કરવાની બીકથી, સમજી અણસમજી બધા જ્યારે દૂર રહે છે, ત્યારે પોતાની જાતને તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારી ચીજ-ખોરાક-સ્વાદ-મોહથી માણસ દૂર રહેતો નથી. જો કે તે માટે રાજા કે કાર્ય સજા કરતો નથી; પણ રાજાનો રાજા કુદરત તેને એવી સજા કરે છે કે જે વધારે આકરી છે એમ જાણ્યા છે છતાં હરેક જણ મોહથી ફસાય છે નવાઇ છે. એથી વધારે તાજીબી-અરે મૂર્ખાઇ કંઈ છે ! વાંચનાર ! વિચારી જો, કે તું તો આ મૂર્ખાઇનો ભોગ નથી ? હો તો બચ ! ને તંદુરસ્તી મેળવ. ઉપરથી તારી ખાત્રી થઇ હશે કે જો કુદરતને આધીન રહી વર્તીએ તો તંદુરસ્તી એ સૌથી સોંધામાં સોંધી ચીજ છે, એ વાક્યમાં પુરતી-અરે એકલી સત્યતાજ છે.

પ્રકરણ ૬ છઠું.

ઉપવાસ.

ઉપવાસનો શબ્દાર્થ ઉપ એટલે નજીક અને વાસ એટલે રહેવું નજીક રહેવું. એટલે આત્માની નજીક-સમીપવાસ-એટલે આત્મામાં ધ્યાન લગાવી એકાગ્ર થવું.

આત્મા અથવા જીવ એ શરીરમાંનું ચૈતન્ય તત્ત્વ છે અને તેને જ્ઞાનથી શુદ્ધ રાખવામાં આવ્યો હોય અને તેમાંજ જો મનુષ્યનું લક્ષ રહેતું હોય તો દેહ વિકાર થવા સંભવ બહુજ ઓછો છે. આત્મા-જીવને રહેવાનું મકાન-દેહ-શરીર છે, અને દેહને શુદ્ધ રાખવા તેનું બંધારણ સાત્ત્વિક ખોરાકથીજ થવું જોઈએ. તેમાં જેટલી ન્યૂનતા રહે અને જેટલો રાજસી-મસાલાવાળો-મીઠાશ વગેરે સ્વાદવાળો-ખોરાક લેવાય, કે જેટલો તામસી-માંસમદિશ-ખટોંટાં, સુરણ, કઠોળ, વગેરે લેવામાં આવે તે પ્રમાણે દેહનું બંધારણ રાજસિક કે તામસિક પ્રકારનું થાય છે. અને તેવામાં-આત્મા-જીવ રહેવાથી તેને પણ તેવો પાસ લાગી, વિચાર મન કર્તવ્ય બધાં તેવાંજ થાય છે. આ પરિણામ પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાય છે; જે કામોનો જેવો આહાર, તેવા તેના વિચાર મન કર્તવ્ય સ્પષ્ટ નજરે આવે છે; અને તેવી કામોમાં પણ જે વ્યક્તિનો ખોરાક સાત્ત્વિક રહેણી કરણી સાદી-સદ્વર્તનવાળી હોય છે તો તેનો સ્વભાવ ખીજનાં કરતા ઉચ્ચ પ્રતિનો નજરે તરી આવે છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકથી જે દેહની ખરાબી થઈ હોય તે દૂર કરવા ઉપવાસ-આત્મા નજીક વાસ-ભૂખ્યા રહેવાથી એટલે કાંઈપણ જાતનો આહાર ન લેવાથી, વધારે સારી રીતેજ બને છે.

આ ઉચ્ચ આશયથી હરેક ધર્મની અંદર ઉપવાસનો ધાર્મિક રિવાજ જોવામાં આવે છે અને તે યોગ્ય રીતે પળાય તો ઈષ્ટ છે. પણ આજ કાલ ઉપવાસ વિષે પણ જુદી જુદી પ્રથા ચાલે છે જેમકે;—

- ૧ વૈષ્ણવમાં—અનાજ ન ખાવું—પણ ખડ ધાન્ય—સામો—રાજગરોઃ ખવાય—ફળ ખાવાં એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘી સાકર ઉમેરી ફળનો સ્વાદ ગુણ પણ ખરાબ કરી ઉલટો પચવામાં ભારે બનાવી ખાવાં—શીખંડ સાબુચોખાની કાંઈ રાજગરાની પુરી સામાનો શીરો વગેરે બનાવી ખાઇ ઉપવાસનો ડોળ કરી માલમલીદા ઉડાવી, તખીયત ખરાબ કરવી. એટલે ઉપવાસનો હેતુ ઉલટાવી શરીર સુસ્ત અને રોગી બનાવવામાંજ ઉપવાસની સાચકતા સમજાય છે. ભૂખ વેદી સંયમ પાળવો, કચરો સાફ કરવા તક આપવી, અને ધર્મ બ્યાનમાં રોકાવું, એ મુખ્ય કરવું જોઈએ તેને બદલે ઉંધું વર્તન રખાય છે. આ શોચનીય પ્રથા ગમે તો બંધ પડે—યોગ્ય ફેરફાર થાય અથવા સાધારણ ખોરાકથીજ થોડું ભૂખ્યું રહેવાનું અને તોજ કઈક ફાયદો થાય.
- ૨ શૈવોમાં પણ લગભગ વૈષ્ણવ સંપ્રદાય જેમજ ચાલે છે; ઉપરાંત તેવા વખતમાં ભાંગ લેવાય એ જુદું.
- ૩ જૈનોમાં—ઉપવાસમાં માત્ર ગરમ કરી રાખેલું પાણી લેવાય છે તે ઈષ્ટ છે. તેઓમાં ઉપવાસના ફાયદા મળી શકે છે. તેમાં દિલંગીરી એટલી કે તેમાંજ ધર્મ માનવાથી એકી હારે વધારે પડતા અપવાસ થાય છે, તેથી શરીર ઉલટાં નબળાં પડે છે. વળી એકાંતરા, વચ્ચે બપો દીવસ નાંખી, વગેરે અપવાસ થાય છે, તે પણ ઈષ્ટ નથી. એકકીહારે ચાર છ કે વધારેમાં વધારે આઠ ઉપવાસ થાય તે હજી ઠીક છે, પણ એક રોજ ખાવું, પાછો ઉપવાસ, વળી બીજી રોજ ખાવું એમ અનિયમિત રહેવાથી શરીર ઉલટું ખરાબ થાય છે. ગરમ પાણી પીવાય છે તેથી તો શરીરનો કચરો સાફ થાય છે. એટલે ઉપવાસની રીત એકંદરે જૈનની પસંદ કરવા લાયક અને ફાયદાવાળી છે, જો કે ઉપર જણાવ્યા મુજબ લગોલગ કરવામાં આવે તોજ.

પ્રકરણ ૬ છઠું.

ઉપવાસ.

ઉપવાસનો શબ્દાર્થ ઉપ એટલે નજીક અને વાસ એટલે રહેવું નજીક રહેવું. એટલે આત્માની નજીક-સમીપવાસ-એટલે આત્મામાં ધ્યાન લગાવી એકાગ્ર થવું.

આત્મા અથવા જીવ એ શરીરમાંનું ચૈતન્ય તત્ત્વ છે અને તે જ્ઞે જ્ઞાનથી શુદ્ધ રાખવામાં આવ્યો હોય અને તેમાં જ્ઞે મનુષ્યનું લક્ષ રહેતું હોય તો દેહ વિકાર થવા સંભવ બહુજ ઓછો છે. આત્મા-જીવને રહેવાનું મકાન-દેહ-શરીર છે, અને દેહને શુદ્ધ રાખવા તેનું અંધારણુ સાર્વિક ખોરાકથીજ થવું જોઈએ. તેમાં જેટલી ન્યૂનતા રહે અને જેટલો રાજસી-મસાલાવાળો-મીઠાશ વગેરે સ્વાદવાળો-ખોરાક લેવાય, કે જેટલો તામસી-માંસમદિરા-ખટોટાં, સુરણુ, કડોળ, વગેરે લેવામાં આવે તે પ્રમાણે દેહનું અંધારણુ રાજસિક કે તામસિક પ્રકારનું થાય છે. અને તેવામાં-આત્મા-જીવ રહેવાથી તેને પણ તેવો પાસ લાગી, વિચાર મન કર્તવ્ય ખર્ચા તેવાંજ થાય છે. આ પરિણામ પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાય છે; જે કામોનો જેવો આહાર, તેવા તેના વિચાર મન કર્તવ્ય સ્પષ્ટ નજરે આવે છે; અને તેવી કામોમાં પણ જે વ્યક્તિનો ખોરાક સાર્વિક રહેણી કરણી સાદી-સદ્વર્તનવાળી હોય છે તો તેનો સ્વભાવ ખીજનાં કરતા ઉચ્ચ પ્રતિનો નજરે તરી આવે છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકથી જે દેહની ખરાબી થઈ હોય તે દૂર કરવા ઉપવાસ-આત્મા નજીક વાસ-ભૂખ્યા રહેવાથી એટલે કાંઈપણ જાતનો આહાર ન લેવાથી, વધારે સારી રીતેજ અને છે.

આ ઉચ્ચ આશયથી હરેક ધર્મની અંદર ઉપવાસનો ધાર્મિક રિવાજ જોવામાં આવે છે અને તે યોગ્ય રીતે પળાય તો ઇષ્ટ છે. પણ આજ કાલ ઉપવાસ વિષે પણ જુદી જુદી પ્રથા ચાલે છે જેમકે:—

વૈષ્ણવમાં—અનાજ ન ખાવું—પણ ખડ ધાન્ય—સામો—રાજગરો
ખવાય—ફળ ખાવાં એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘી સાકર ઉમેરી
ળેનો સ્વાદ ગુણ પણ ખરાબ કરી ઉલટો પચવામાં ભારે બનાવી
ખાવાં—શીખંડ સાબુચોખાની કાંજ રાજગરાની પુરી સામાનો શીરો
વગેરે બનાવી ખાઇ ઉપવાસનો ડોળ કરી માલમલીદા ઉડાવી, તખીયત
ખરાબ કરવી. એટલે ઉપવાસનો હેતુ ઉલટાવી શરીર સુસ્ત અને
રોગી બનાવવામાંજ ઉપવાસની સાર્થકતા સમજાય છે. બૂખ વેઠી
સંયમ પાળવો, કચરો સાફ કરવા તક આપવી, અને ધર્મ
ધ્યાનમાં રોકાવું, એ મુખ્ય કરવું જોઈએ તેને બદલે ઉંધું
વર્તન રખાય છે. આ શોચનીય પ્રથા ગમે તો બંધ પડે—
યોગ્ય ફેરફાર થાય અથવા સાધારણ ખોરાકથીજ થોડું બૂખ્યું
રહેવાનું અને તોજ કઈક ફાયદો થાય.

શૈવોમાં પણ લગભગ વૈષ્ણવ સંપ્રદાય જેમજ ચાલે છે; ઉપરાંત.
તેવા વખતમાં ભાંગ લેવાય એ જુદું.

જૈનોમાં—ઉપવાસમાં માત્ર ગરમ કરી રાખેલું પાણી લેવાય છે તે
ઈષ્ટ છે. તેઓમાં ઉપવાસના ફાયદા મળી શકે છે. તેમાં દિલ્-
ગીરી એટલી કે તેમાંજ ધર્મ માનવાથી એકી હારે વધારે પડતા
અપવાસ થાય છે, તેથી શરીર ઉલટાં નબળાં પડે છે. વળી એકાં-
તરા, વચ્ચે બમે દીવસ નાંખી, વગેરે અપવાસ થાય છે, તે પણ
ઈષ્ટ નથી. એકકીહારે ચાર છ કે વધારેમાં વધારે આઠ ઉપવાસ
થાય તે હજી ઠીક છે, પણ એક રોજ ખાવું, પાછો ઉપવાસ,
વળી બીજી રોજ ખાવું એમ અનિયમિત રહેવાથી શરીર
ઉલટું ખરાબ થાય છે. ગરમ પાણી પીવાય છે તેથી તો શરીર-
રનો કચરો સાફ થાય છે. એટલે ઉપવાસની રીત એકદરે જૈન
ની પસંદ કરવા લાભક અને ફાયદાવાળી છે, જે કે ઉપર જણાવ્યા
મુજબ લગોલગ કરવામાં આવે તોજ.

૪ મુસલમાનમાં રોઝા પળામ છે તેમાં દિવસ આખો પાણી પણ ન પીવું ને રાતમાં બે વાર ખાવું એ તો ઉલટું કુદરત વિરુદ્ધનું વર્તન છે; એટલે તે ધાર્મિક દ્રષ્ટિથી કરે એ તે ઠીક છે, પણ તંદુરસ્તી તો ઉલટી તેથી ખરાબ થાય છે. હા, જો હજી રાતે બહુ થોડું ખાવામાં આવે, તો ઠીક છે, જો કે રાતમાં ખાઈ બીજો આખો રોજ પાણી અંધ રાખવાથી કચરો સાફ થવો જોઈએ તેટલો ફાયદો થતો નથી.

ટુંકામાં ઉપવાસનો ધાર્મિક રિવાજ દરેક ધર્મમાં વૈદિકીય નિયમાનુસારે પાડવામાં આવેલ; પણ જેમ કાળ જતો ગયો તેમ મોહમદલે પોતાની સત્તાનો અમલ વધારી તેને નકામો બનાવી દીધો.

જ્યારે જ્યારે શરીર અસ્વસ્થ હોય ત્યારે ત્યારે ખોરાક તદ્દન અંધ કરી-દવા લેવાને બદલે-ઉપવાસજ કરવામાં આવે, એટલે પાણી શિવાય બીજું ન લેવાય, તો શરીર રસ્તે આવી જાય. તેવે વખતે પાણીનો છુટથી ઉપયોગ થવો જોઈએ, અને જે એક-બે-ત્રણ ઉપવાસ કરવા પડે તે હોલોડગ કરવા જોઈએ. અને ઉપવાસ છોડતી વખતે પારણાં વખતે થોડો પ્રવાહી રૂપ ખોરાક-કે-ફળ લેવાં જોઈએ.

ઉપવાસ વિશેના એટલે ઉપવાસના દવા તરીકેના ઉપયોગનાં પુસ્તક વાંચવાથી દવા તરીકે તેનું મહત્ત્વ સમજવામાં આવશે.

ઉપવાસ સઅંધમાં મહાત્મા ગાંધીજીના નવજીવન તા. ૨૦ ડીસેમ્બર ૧૯૨૫ના અંકમાંથી-‘ ઉપવાસનું શારીરિક મહત્ત્વ ’ એ લેખમાંથી અહીં ટાંક્યું છે, જે વાંચક વગંને તે સઅંધમાં સાફ અજવાળું નાખશે. આખો લેખ ન ટાંકતાં તેમાંથી ઉપયોગી હકીકત ચૂંટી ટાંકેલી છે. મહાત્મા ગાંધીજીના નવજીવન તા. ૨૦ ડીસેમ્બર ૧૯૨૫ માંથી ‘ ઉપવાસનું શારીરિક મહત્ત્વ ’ નામે લેખમાંથી ચૂંટેલી હકીકત.

‘ (હું) ’ “ એક રીઠો આહાર સુધારક હોઈ અને અનેક કઠણ રોગોને માટે ઉપવાસને રામબાણ ઈલાજ માનતો હોઈ મેં મારા

ઉપવાસોની શારીરિક અસર તરફ ફેટલુંક ધ્યાન આપ્યું છે. આ સ્થિતિમાં મને જે સામાન્ય અનુભવોનો ખ્યાલ રહી ગયો હોય તેનીજ નોંધ કરી શકું.

વધારે દિવસના ઉપવાસ પછી સખ્ત મહેનત કરવી ન જોઈએ. તેમ કર્યાથી શરીરને નુકશાન થવા સંભવ છે. તેમ વખતે અતિ અથવા અયોગ્ય શ્રમથી શારીરિક ઉપદ્રવ પણ થાય છે. ઉપવાસ દરમિયાન સંપૂર્ણ શારીરિક આરામ, અને ઉપવાસ છુટ્યા પછી પણ ઉપવાસની મુદતના પ્રમાણમાં અમુક દિવસ સુધી આરામ, એ તદ્દન જરૂરનાં છે. આટલો નિયમ જે પાળી શકાય તો ઉપવાસની કશી માઠી અસર થવાનો સંભવ નથી. હુંતો એટલે સુધી માનું છું કે બરાબર નિયમ પ્રમાણે કરેલો ઉપવાસ શરીરને ફાયદોજ કરે છે. કેમકે ઉપવાસ દરમિયાન શરીરમાંના અનેક અશુદ્ધ તત્ત્વો બહાર નીકળી જાય છે. ઉપવાસોમાં કોણ જાણે શું મને પાણી માટે અભાવ થઈ આવે છે. મીઠું તથા સોડા નાખવાથી પાણી કંઈક ભાવે છે. મેં જોયું કે પુષ્કળ પાણી પીવાનો નિયમ રાખવાથી હોજરી ખુબ સાફ રહે છે અને મોં તથા ગળું સુકાતાં નથી. લગભગ (૦૧) અર્ધાંશેર પાણીમાં પાંચ એન મીઠું અને પાંચ એન સોડા નાખતો. અને છ થી આઠ વેળા મળીને હું ૨૧ (અઠી) શેરથી ૩ શેર પાણી પીતો. તે ઉપરાંત હું પિચકારી રોજ લેતો અને તેમાં પોણા રતલ પાણી વપરાતું. ૪૦ એન મીઠું તથા લગભગ તેટલોજ સોડા તેમાં ભેળવવામાં આવતાં. પાણી ઊંનુંજ વપરાતું. પથારીમાંજ માફ શરીર બીનાં લુગડાંથી લુછવામાં આવતું તેને માટે ઊંનુંજ પાણી વાપરવામાં આવતું. ઉપવાસ દરમિયાન મને રાત્રે ઘણીજ માઠી ઊંઘ આવેલી અને દિવસના પણ એક કલાક સૂઈ લેતો. ઉપવાસ દરમિયાન શારીરિક કે માનસિક શ્રમ ન લેવો જોઈએ.

ત્રણ દિવસના (એકવીસ દિવસના) ઉપવાસ દરમિયાન ખાવાની સૂખથી મારે દુઃખ વેઠવું પડ્યું હોય એવું મને લાગ નથી. એટલે

સુધી કે પારણાને દીવસે ઉપવાસ છોડવા માટે મને જરાય અધિરાઈ નહોતી. ઉપવાસ દરમીયાન કાંતવાનું તો નિવિંધને ચાલીજ રહ્યું હતું. હરરોજ અર્ધા કલાકથી વધુ વખત સુધી તકિયાને અટ્ટેલીને મારી હંમેશની ઝડપથી કાંતી શકતો. આશ્રમની રોજની ત્રણ સામાન્ય પ્રાર્થનાઓમાંની એક કોઈ પણ દિવસ મારે ચુકવી પડી નહોતી. બોલીને પ્રાર્થના કરી શકત પણ એ વખતે શક્તિ સાચવી રાખવાનુંજ યોગ્ય લાગ્યું. ઘણું શારીરિક કષ્ટ વેઠવા પડ્યાનું મને લાન નથી. એક પીડા મારી સ્મૃતિએ સંધરી રાખી છે ખરી. તે વારંવાર આવતી મોળ. તેને હું થોડું થોડું પાણી પીને દબાવી શકતો. મોસંબી તથા તાજી દ્રાક્ષ, બન્નેના મળીને દોઢ પાશેર રસનું મેં પારણું કયું હતું. થોડી વાર એક મોસંબીની સાફ કરેલી પેશીઓનો રસ ચૂસ્યો હતો. બે કલાક પછી મેં એજ વસ્તુઓ ફરીથી લીધી અને આ વખતે દશ લીલી દ્રાક્ષનો ઉમેરો કર્યો. તેની છાલ તથા બીયાં બધાં કઢાડી નાંખતો. ‘એનીમા’ લીધા પછી દિવસના મોડેથી દોઢ પાશેર બકરીના દુધમાં બે આઉસ પાણી ભેળવીને લીધું, અને પછી તુરતજ એક મોસંબી અને દ્રાક્ષ સવારની જેમ ચૂસ્યાં. દુધ તથા પાણી ઉકાળેલાં. સાંજે ફરીથી તેટલાજ પ્રમાણમાં દુધ તથા પાણી અને ફળ લીધાં. બીજે દિવસે દુધનું પ્રમાણ શેર ને નવટાંક થયું; પાણી તો તેમાં પડતુંજ. આમ કરતાં રોજ દોઢ પાશેર વધારતો ગયો. અને હવે ત્રણ રતલ પર આવ્યો છું. હજુયે દુધમાં પાણી તો ભેળવાય છે, પણ હવે દરેક ભાગમાં એકજ અધેણ પાણી આવે છે. એક દિવસ અને બે ટંક મેં વગર પાણીના દુધનો પ્રયોગ કરી જોયો, પણ તેથી મને પેટમાં ભાર થતો જણાયો; અને તેનું કારણ દુધમાં પાણી નાંખી હળવું કરીને પીવાનું બંધ કયું એજ લાગ્યું. ફરીથી પાણી નાંખતો થયો છું.

ઉપવાસ પછી બારમે દિવસે આ લખું છું. હજી સુધી મેં પ્રવાહી સિવાય બીજે સાદો ખોરાક નથી લીધો. હજુએ કેટલુંજ ફળ તો રસ કઢાવીનેજ લઉં છું. પણ છેલ્લા ત્રણ દિવસ થયાં

દ્રાક્ષ તથા મોસંખી ઉપરાંત પપૈયું અથવા દાડમ અને તે સાથે ચિકુ લઉં છું. વધુમાં વધુ હમણાં હમણાંમાં મેં ચાર શેર દુધ લીધું છે. સરેરાસ ત્રણ શેર થાય છે. કોઈ કોઈ વાર ભડિયારાની રોડી અથવા ઘેર બનાવેલી હળવી રોટલી લઉં છું. પણ મહિનાઓ સુધી મેં માત્ર દુધ અને ફળજ લીધાં છે, અને તેટલેથી ઠીક શક્તિ જળવી શક્યો છું. જોલમાંથી જૂટ્યા પછી મારું વધુમાં વધુ વજન ૧૧૨ રતલ હતું. ઉપવાસના સાત દિવસમાં મેં ૯ રતલ ખોયું. હવે ગુમાવેલું બધું વજન પાછું આવ્યું છે. અને હવે ૧૦૩ રતલની સહેજ ઉપર પહોંચ્યો છું. છેલ્લા ત્રણ દિવસથી તો મેં નિયમિત કસરત કરી છે અને થાક જરાએ નથી લાગ્યો. સપાટી ઉપર ચાલતાં કાંઈ અડચણ નથી આવતી હજુ પગધિયાં ચઢતાં કે ઉતરતાં શ્રમ જણાય. હોજરી વ્યવસ્થિત રહ્યા કરે છે અને ઊંઘ તો મરજી માફક લઈ શકું છું.

મારો પોતાનો અભિપ્રાય એ છે કે ૨૧ દિવસના ઉપવાસથી તેમજ આ ૭ દિવસના ઉપવાસથી મેં શારીરિક દૃષ્ટિએ કાંઈજ ગુમાવ્યું નથી. ૭ દિવસમાં ૯ રતલ વજનનો ઘટાડો ચોક્કસ તેવો હતો, પણ તેનું ચોખ્ખું કારણ શરૂઆતમાં મેં શરીરને આપેલ સખ્ત કામ એ હતું. હજુ થોડા વધારે આરામથી મારી પહેલાંની બધી શક્તિ આવી જવી જોઈએ અને કદાચ ૩૨જમાં ખોએલ વજન તથા તાકાત પણ સહેજ મેળવી લઉં.”

સામાન્ય માણસની દૃષ્ટિએ તથા શાસ્ત્રાદિ દૃષ્ટિએ હું જે કોઈ ખમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા ઇચ્છે તેને માટે નીચેના નિયમો બાંધું:-

૧ પ્રથમથીજ શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ સાચવી રાખવી.

૨ ઉપવાસ દરમિયાન ખોરાકનો વિચાર ન કર્યા કરવો.

૩ જેટલું ઈંડું પાણી પી શકાય તેટલું પીવું અને તેમાં સોડા તથા મીઠું નાખવાં-પાણી થોડા થોડા પ્રમાણમાંજ લેવું અને તે ઊકાળીને

ઠારેલું અને ગાળેલું હોય એટલું ધ્યાન રાખવું. મીઠા અને સોડાથી બીટું નહીં. કેમકે પાણીમાં એ બન્ને તત્ત્વો રહેલાં હોય છે.

૪ દરરોજ બિના પાણીમાં બીજવેલા લુગડાથી શરીર લુછવું.

૫ ઉપવાસ દરમિયાન નિયમિત રીતે દરરોજ પિચકારી લેવી. મળ ત્યાગનું પ્રમાણ આશ્રય ઉપખવનાર લામશે

૬ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં બેસવું.

૭ સવારના સૂરજના પ્રકાશમાં બેસવું. શરીરને સૂર્યપ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવા આપવાં એ પાણીના સ્નાન જેટલું શુદ્ધિકર છે.

૮ ઉપવાસ સિવાય કોઇ પણ બીજી બાબતનાજ વિચાર કરવા.

૯ ગમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા હોય તોપણ એ અમૂલ્ય સમયમાં ઇશ્વરનું સ્તવન કરો અને તેની સાથે તથા તેની બીજી સૃષ્ટિની સાથેના તમારા સંબંધનું મનન કરો અને તમે સ્વપ્ને પણ તમારા ખ્યાલમાં નહિં હોય એવો પ્રસાદ મેળવશો.

નીચેનું લખતાં દાકતરી મિત્રોની ક્ષમા માગી લઉં છું. મારા પૌતાના અનુભવથી અને મારા જેવા બીજા ધૂનીઓના અનુભવ ઉપરથી નીચલી સલાહ હું વગર સંકોચે આપી શકું છું.

૧ જે કબજિયાત હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૨ જે લોહી ધરી ગયું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૩ જે તાવ જેવું લાગતું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૪ જે અજીર્ણ થયું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૫ જે માથું દુઃખતું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૬ જે વા થયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૭ જે સંધિવા થયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૧૪ જે ખૂબ ક્રોધ ચઢ્યો હોય તે ઉપવાસ કરવા.

૧૫ જે મન વ્યગ્ર હોય તે ઉપવાસ કરવા.

૧૬ જે અતિશય આનંદ થઈ ગયો હોય તે ઉપવાસ કરવા.

આટલી આધિ વ્યાધિઓ માટે જે ઉપવાસનો પ્રલાજ કરશે તે હાકતરના નુસ્કાઓ તથા બગર દવાઓમાંથી બચશે. ભૂખ લાગી હોય અને રોટલાને માટે મહેનત કરી છે એમ લાગે ત્યારેજ ખાવું.

ઉપવાસ દરમિયાન પાણી છૂટથી પીવું જોઈએ.

ઉપવાસ શું કામ કરવા તેની સમજ—

૧ ઉપવાસ કરવાથી શરીરને પોતાની મેળે સમારકામ કરવાની તક અપાય છે તેથી આરામ કુદરતી રીતે વહેલો થાય છે.

૨ જ્યારે જલદ નવો તાજો રોગ (Acute) હોય ત્યારે ખોરાક ઉપર રુચિ હોતીજ નથી તેથી ઉપવાસ કરવાથી વહેંચું સાફ થાય છે. માણી માત્ર-પશુ-પક્ષી-શરીરની જરા અસ્વચ્છતા જણાય કે ખાવું બંધજ કરે છે; તેમજ માણસે બંધ કરવાથી તુરત નબીયત રસ્તે આવવા સંભવ છે.

૩ જ્યારે અમુક લાગતો વરમ-સોજો-હોય છે ત્યારે તે લાગમાંથી બગાડ કહાડવા વધારે જોસથી ચત્ન થતાં સોજો-વરમ-થાય છે; તેને મદદ કરવા ઉપવાસ કરવાથી બીજા લાગ વાટે ખરાબો નીકળી જવા મદદ થાય છે. તેથી બિલકુલ તે વખતે પણ ખાવાનું નતરી રાખવાથી ખરાબો નિકળતાં વિલંબ થાય છે ને દરદ બિલકુલ વધે છે.

૪ હાલના વખતમાં જલદ રોગની અંદર ખોરાક આપી—અરે ! ઠોસ ઠોસ કરી—રોગને જે વૃદ્ધિ કરવાનું બને છે તે ઉપવાસથી અટકે છે. જલદ રોગ વખતે રુચિ વગર પરાણે ખોરાક તાકાદ જમી

રાખવાના હેતુથી જે અપાય છે તે મોટાંમાં મોટી ભૂલ છે અને દરદીનું દુઃખ વધારવાનું સાધન અને છે.

ઉપવાસ બંધ કરવા સૂચવનારાં ચિહ્ન.

૧ જ્યારે અંતઃકરણના ધબકારા બહુજ ધીમા નબળા થઇ જાય તે અગાઉ ઉપવાસ બંધ કરવો જોઇએ. તેમ ૧૧૦ ઉપર ધબકારા વધે તો પણ બંધ કરવો જોઇએ.

૨ ઉપવાસ જતરી રાખવાથી મન ઠરતું હોય અથવા મન અસ્થિર રહી જેવા તેવા વિચાર આવતા હોય તો બંધ કરવા જોઇએ.

૩ દરરોજ ઉપવાસ કરનારનું વજન બે પાઉન્ડ અથવા તેથી વધારે ઘટતું જતું હોય તો પણ બંધ કરવા.

ઉપવાસ દરમીયાન ઊંઘ ન આવતી હોય તો—

૧ પુષ્કળ પાણી પીવું.

૨ પેટ ઉપર, પગ ઉપર, ગરમ કપડું વીંટાળવું.

૩ સુતાં પહેલાં ગરમ પાણીથી નાહી લેવું.

ઉપરના ઉપચારથી સારી નિદ્રા આવે છે.

ઉપવાસ શરૂ કરે ત્યારે પહેલા ત્રણ દિવસ વધારે પડતી ભૂખ થી મુંઝવણ વેઠવી પડે. પણ ત્યારબાદ સાધારણ રીતે મુંઝવણ ભૂખની કે બીજી થતી નથી.

ઉપવાસ કેવી રીતે છોડવો તે બાબત.

ઉપવાસ જ્યારે છોડવો હોય તે વખતે ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. પહેલે દિવસે દ્રાક્ષ અથવા સંતરાનો રસ એક પ્યાલા જેટલો એટલે આશરે ૨૦ થી ૨૫ તોલા ત્રણ કે ચાર વાર લેવો. તે પણ એકદમ પી ન જવો, પણ બહુજ નાની ઘુંટડીથી, અથવા

ચૂસીને જરા જરા થોડી થોડી વાર રહીને પીવો. અને તે પુરી લીજતથી પીવો. બીજો દિવસે ત્રણ કે ચાર વખત બે પ્યાલા ગરમ દૂધ ઉપર કહ્યું તેમ, ધીમે ધીમે, ચૂસીને, પૂરા આનંદ, લીજતથી દિવસમાં લેવું.

ત્રીજો દિવસે દૂધ જોષતા પ્રમાણમાં, એટલે મૂખ બહુ ન રહે તે રીતે વધારવું. પ્રમાણમાં તો તેટલુંજ પણ ત્રણ ચારને બદલે અનુકૂળ આવે તેમ વધારે વખત લેવું. સાથે ખટાશવાળાં ફળ થોડાં લેવાં.

ચોથો દિવસે દૂધ અને ફળ અનુકૂળતા પ્રમાણે વધારે પ્રમાણમાં લેવાં.

પાંચમે દિવસે થોડા પ્રમાણમાં સાદો ખોરાક સાધારણ રીતે જે લેવા ટેવ હોય તે શરૂ કરવો, પણ થોડા પ્રમાણમાં; ને ત્યારબદ નિયમિત ખોરાક ઉપર આવી જવું.

તા. ૬:—આપણામાં જ્યાં ફળ પુરતા પ્રમાણમાં મગતાં ન હોય ત્યાં ફળના રસને બદલે મગનું પાણી લેવાય છે. તે લેવા દરકત નથી, પણ પાણી આછું જોઈએ. દાળનું ઘાટું પાણી માફક ન આવે. પાતળી રાખ પણ માફક આવે, તે લઈ શકે. તેમાં પણ ઘી વધારે ન હોવું જોઈએ; તેમ ગાંડી ન હોવી જોઈએ.

દૂધ જેને કેઠે સદતું ન હોય તેણે તેને બદલે મગ કે તુવેરનું ઘાટું પાણી લઈ શકાય છે.

એકલા દૂધ ઉપર રહેવા સંબંધા વિચાર.

૧ દૂધ એકલા ઉપર રહેવું હોય તો તેનું પ્રમાણ—શરીરનાં વજન ઉપર આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે પાંચ શેરથી સાત શેર (૪૦ રૂપીઆ ભારનો શેર) દૂધ એવીસ કલાક માટે બસ થાય. તે પણ ટેવ ઉપર આધાર છે. કેટલાએક ઓછાથી ચલવી શકે છે, ને કેટલાએકને વધારેની જરૂર પડે છે. મુખ્ય આધાર પાચન

- શક્તિ અને માણસની જૂખની સ્થિતિ ઉપર રહે છે. આજુ તેમ :
સારું (ન્યુએ: કલમ ૧૧ મી)
- ૨ સાધારણ ખોરાક પચતો હોય, પુરી તંદુરસ્તીમાં સાળે સારો હોય, તેણે એકલા દુધ ઉપર રહેવા જેમ કંઈ કારણ પણ નથી તેમ :
ડહાપણ પણ નથી.
- ૩ એકલા દુધ ઉપર રહેનાર સાથે સાથે ગરમ પાણીથી ન્હાય તો શરીરને અગાડ નીકળવા વધારે સહેલું થાય છે.
- ૪ ન્યારે શરીરમાં તાવ હોય ત્યારે દુધ ઉપર ન રહેતાં એકલા ગરમ :
પાણીથી ચલવવું એ તાવ ઉતારવા મદદરૂપ થાય છે.
- ૫ ન્યારે પાચન શક્તિ નબળી હોય અથવા જેની પાચન શક્તિ હમેશાં નબળી રહેતી હોય ત્યારે એકલા દુધ ઉપર રહેવું સારું છે. તેમ લોહીનું દબાણ વધારે પડતું મગજમાં હોય જેમકે Apoplexy માં અથવા વૃદ્ધાવસ્થામાં ન્યારે ધોરી નસની દિવાલ કઠણ થઈ મઠ હોય (Arteriosclerosis) ત્યારે, ક્ષયમાં બંધ કાશ રહેતો હોય તેમાં, સ્લેખમાં, દમમાં, સંધિમાં એવા રોગમાં એકલા દુધ ઉપર રહેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.
- ૬ દુધ કેમ પીવું ?
નાના ઘુંટડેથી પીવું; મહોડામાં ખુબ હલાવવું-આઠ દસ વાર હલાવવું ને પછી ગળવું. અથવા હોઠેથી ચૂસીને ધીમે ધીમે પીવું. એકદમ મોટે ઘુંટડે ઊતાવળથી ગળી ન જવું.
- ૭ એક વખત પીધેલા દુધને પચતાં સાધારણ રીતે દોઢ કલાક લાગે છે; તોપણ ત્યાર બાદ અર્ધો કલાક જવા દઈ પછી બીજી વખતનું પીવું; રાતના નવ કે દસ બજ્યા પછી સવારના છ સાત મુઘીમાં ન પીવું. તે પીવા જરૂર નથી. જઠરને આરામ આપવો જોઈએ; વળી નિદ્રામાં શાંતિને હરકત કરનાર થઈ પડે છે.

૮ એકલા દુધથી કોઇને અંધકાશ થતો હોય તો દુધ પીધા બાદ થોડાં અંજીર અથવા કાળી દ્રાક્ષ લેવી.

૯ દુધથી જો ઝાડા વધે તો તે તદ્દન અંધ કરવું.

૧૦ એકલા દુધ ઉપર કેટલા રોજ, માસ કે વરસ રહી શકાય.

એકલા દુધ ઉપર ૧૦ થી ૩૦ વર્ષ સુધી ખુશીથી રહી શકાય; એટલુંજ નહિ પણ જેનું જઠર નબળું હોય તે બીજો ખોરાક બરાબર પચાવી ન શકતું હોય તે તો આખી જીંદગી એકલા દુધ ઉપર પુરી તંદુરસ્તી સાથે રહી શકે, અને આયુષ્ય લાંબું ભોગવે. અને તે સાથે તેની શરીરની મનની શક્તિ બહુજ સારી સ્થિતિમાં જળવી શકે. ટુંકામાં કુદરતી-આનંદી-તંદુરસ્તી ભોગવી શકે.

૧૧ શરીરના વજનના પ્રમાણમાં દુધનો જથ્થો—ચોવીસ કલાકમાં દુધ કેટલું લેવું તે—જાણવા.

માણસનું જે વજન હોય તે વજનના પાઉન્ડની સંખ્યામાં તેની જેટલા ઈંચની ઉંચાઈ હોય તે સંખ્યામાં ઉમેરો. તે સરવાળાને (૨૫) પચ્ચીસે ભાગો. જે સંખ્યા આવે તેટલા પાઇન્ટ (પાઇન્ટ=સવાશેર-ચાળીસ તોલાનો એટલે કુલ પચાસ તોલા) દૂધ એક દિવસમાં લઇ શકાય. દૃષ્ટાંત એક માણસનું વજન ૧૦૦ પાઉન્ડ છે તે ઉંચાઈ ૬૦ ઇંચ છે; તો $100 + 60 = 160$; $160 \div 25 = 6\frac{2}{5} = 6\frac{4}{5} = 6$ પાઇન્ટ એટલે સાડા સાત શેરને $\frac{2}{5} \times \frac{40}{1} = \frac{80}{5} = 20$ શ. ભાર એટલે અચ્છર. બન્ને મળી આઠ શેર દુધ પુરી તંદુરસ્તીમાં લઈ શકે. તેથી વધવું તો નજ નોંધએ; જેમ ઓછું તેમ સારું.

આ નિયમ તદ્દન ખરો નથી. અંદાજ જાણવા ઉપયોગી છે. દુધના પ્રમાણનો આધાર દરદીની પચાવની શક્તિ ઉપર, લોહીમાં તે આમેજ કરવાની (બરાબર એકરસ થઇ જવાની) શક્તિ ઉપર, અને હાલ ચાલ કે કસરત ઉપર છે.

૧૨ એકી વખતે વધારે ન પચે તો દિવસ દરમીઆન એટલે સવાર ના છ થી રાતના નવ સુધી અરધા અરધા કલાકે આશરે અઢી પાશરે (પચીસ તોલા ભાર) દુધ પુરતું છે.

૧૩ દુધ પીધા પછી મોળ આવે કે પેટમાં ચુંથાતું હોય તો દુધ પીધા પહેલાં થોડી મીનીટ અગાઉ એક કે બે લીંબુ ચૂસી જવાં. પહેલાં માફક ન આવે તો થોડી મીનીટ જમ્યા બાદ લીંબુ ચૂસવાં. જો કાઠને લીંબુ એકલું માફક ન આવે તો તેને બદલે મધ, દ્રાક્ષ, ખજૂર, થોડું-યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવું-ગમે તે એક લેવું. બધાં સાથે નહીં. પણ સાકર ન લેવી.

૧૪ દુધ એકલા ઉપર રહેનારને બહુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

તંદુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ સૂત્રો.

૧ શ્વાસમાં ખરાબ હવા લેવી એનો અર્થ મરણના ઘુંટડાજ પીવા છે.

૨ શુદ્ધ અંતરાત્મા નિદ્રા લાવવા અરીણુ જેટલુંજ કામ કરે છે.

૩ તંદુરસ્ત માણસને સંતોષ સહુથી ઉંચો ખોરાક છે. જ્યારે માંદાને તે ઉંચામાં ઉંચી દવા છે.

૪ બધા માણસો બે જાતમાંથી એક જાતના બીકણુ છે. જ્યારે જીવવું જોઈએ ત્યારે મરવા ઇચ્છે છે, તે જ્યારે મરવું જોઈએ ત્યારે જીવવાની ઇચ્છા રાખે છે.

૫ સંપત્તિમાં મિતાહાર અને વિપત્તિમાં ધીરજ રાખવી.

૬ દાકતરની વ્યાખ્યા:- માંદા માણસને કુદરત સાન્ને કરે કે તેની દવાથી મરે ત્યાં સુધી દરદી પાસે વાતો કરવા ભાડે આણેલો માણસ તે દાકતર કે વૈદ કહેવાય છે.

- ૭ દવાથી કદાચ થોડી જીંદગી લાંબાની શકાય, પણ આખરે મોત દાકતરને પણ મુકતું નથી.
- ૮ અપચો એ અત્યાહારને દરવાજો રાખેલો પ્રભુનો ચોકીદાર છે. તે બહુ ખાનારને બહુ ન ખાવાને ચેતવણી આપે છે અને ન માને તેને સજા કરે છે.
- ૯ તંદુરસ્તી માટે ઊલટી આવે એવી દવાના ડાકતરને પૈસા આપવાને બદલે ખેતરમાં કામ કરી તંદુરસ્તી મેળવવી એ વધારે સારું છે. ડાહ્યા લોકો તંદુરસ્તી માટે કસરત ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રભુની એવી ઇચ્છા હોયજ નહીં કે પ્રભુનું કામ માણસ મુધારી આપે.
- ૧૦ સત્ ચિત્, આનંદ, મિતાહાર અને જોઈતો આરામ એજ શ્રેષ્ઠ દવા છે.
- ૧૧ મગજનું બહુ કામ એ જેમ શરીરની ભુખ ઓછી કરે છે તેમ બહુ સ્થળ શરીર એ મન નબળું કરે છે.
- ૧૨ દરદ એ છુપાવેશમાં આશીર્વાદજ છે.
- ૧૩ કસરત અને મિતાહાર એજ દવા લેખવી જોઈએ.
- ૧૪ જીવાનીમાં અતિ આહાર વગેરે દોષો એ વૃદ્ધાવસ્થામાં પૈસા વ્યાજ સાથે ચુકવવા પડે એ જાતની હુંડી છે.
- ૧૫ લાંબુ જીવવા સહુ ઇચ્છે છે, પણ તેમ જીવવા સાદાઈથી સારી જીંદગી ગાળતા નથી, તેથી લાંબુ જીવી શકતા નથી.
- ૧૬ જીંદગીને લાંબાવવા તમારા ખાણાની સંખ્યા અને પ્રમાણ ઘટાડો. જ્યારે મિજબાનીમાં જાઓ ત્યારે આનંદથી ખાઓ, પણ થોડી ભુખ રાખી ઉઠો.
- ૧૭ જે દવા, તડકો, વરસાદ સહેતાં રીખે છે તેને દાકતરની સલાહ લેવી પડતી નથી. જુઓ, ગરીબો તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૮ આહાર તેવો ઓડકાર.

૧૯ પાણી ઓછું વાપરે એટલે શરીર બગડે. (પીવામાં, નહાવામાં, ધોવામાં.)

૨૦ દરેક શેર ખોરાક માટે એક કલાક કસરતની જરૂર છે.

૨૧ પચાવવાને માટે જો એક કલાક ઓછો આપશો તો અપચો બમણો વખત લેશે.

૨૨ બહુ ખાધા પછી જો સ્વખાવાળી ઊંઘ આવશે તેના કરતાં ભુખ્યા સુશો તો સુખની નિદ્રા આવશે.

૨૩ જો એક ટંક ખાણું નહીં લ્યો તો બીજે ટંક મીઠી ભુખ લાગશે.

૨૪ પુરૂષની તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન સ્ત્રી, અને તેથી ઉલટું સ્ત્રીની તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન પુરૂષ છે. (અતિ મૈથુન સેવે તો.)

૨૫ મનુષ્ય કુદરતી મોતે ભાગ્યેજ મરે છે. પોતાની ભુલથી પોતે પોતાને હાથે મરે છે.

૨૬ ખરી તંદુરસ્તી વગર સંતોષી બનાવું નથી.

૨૭ દુકાળના કરતાં એટલે ભુખના કરતાં ખોરાકથી વધારે મરે છે.

૨૮ જેમ તદ્દન એકલસુરા ન રહે તેમ સુસ્તપણુ ન રહે.

૨૯ દેવ એ પછી સ્વભાવમાંજ બદલાઈ જાય છે.

૩૦ અનુભવી વૈદો ભાગ્યેજ પોતાને માટે દવા વાપરે છે.

૩૧ કાપકુપ કે સત્ત્વ કરતાં ખોરાકની સંભાળ વધારે ને વધારે સારા કરે છે.

૩૨ થોડું ખાશો તો વૈદની ગરજજ નહીં રહે.

૩૩ રોમ થયા પછી મટાડવા ધાંધલ કરવા કરતાં તેને અટકાવવા થોડી સંભાળ લેવી એ ઉત્તમ છે.

- ૩૪ બપોરના જમવા પછી થોડો આરામ લ્યો રાત્રે વાળુ પછી માથા
એક ચાલો.
- ૩૫ મિતાહારથી બુદ્ધિ તીવ્ર બને છે.
- ૩૬ રોગ થોડા વેગે આવે છે ને કીડીની ચાલે જાય છે.
- ૩૭ વહેલા (મેઢાની માફક) સૂવો ને (લાવરીની પેઠે) વહેલા ઉઠો.
- ૩૮ થોડું ખાવાથી લાગ્યેજ પસ્તાવું પડે છે.
- ૩૯ ધણા 'વૈદો પાસેની દોડાદોડ અટકાવવા એક ટંક બૂખ્યા રહેવું અને
દરેક વખત એાછું ખાવું એ વધારે સારું છે.
- ૪૦ કરકસર અને તંદુરસ્તીની ટેવ નાની ઉંમરથી પાડી હશે તો બુઢાપો
સુખથી ભોગવી શકશે.
- ૪૧ જુવાનીનું ઉડાઉપણું જ વૃદ્ધાવસ્થાના ધણા રોગ, લાચારી અને
તંગીનું કારણ થઈ પડે છે.
- ૪૨ પથ્થરને બદલે કીંમતી હીરો પક્ષીને ઉડાડવા ફેંકે એવો મૂખ
કામ નથી; પણ તંદુરસ્તી સાચવવાને બદલે સ્વાદમાં અને ઇચ્છા-
ઓમાં લપટાય એવા ધણા છે. તેઓ અતે હેરાનજ થાય છે.
- ૪૩ મંદવાડ અને કમનશીબી મોઢાં વાટેજ આવે છે. મંદવાડ વધારે
ને સ્વાદિષ્ટ ખાવાથી અને કમનશીબી વગર વિચાર્યું બોલવાથી.
- ૪૪ દુઃખ કે દરદ એ સ્વચ્છ લોહી માટે જ્ઞાનતંતુનો પોકાર છે.
- ૪૫ ચરકા એ જ્ઞાનતંતુની નબળાઈનું ચિહ્ન છે.
- ૪૬ વધારે ખાધ દુઃખ ભોગવવાના કરતાં ભુખનેજ સજા કરો. ભુખ
બેઠા-તેને બહુ તાબે ન થાઓ.
- ૪૭ રોજ ચાર આના જાત મહેનતથી એટલે અંગની મજુરી-લાકડાં
કાપવા જેવી કમાઈમાંજ ગુજરાન ચલાવો તો તંદુરસ્ત રહેશો.

૧૧ ગરીબો, રોગ અંગ મહેનત કરી રોગની મજૂરી કરનારા હંમેશાં મોટે ભાગે તંદુરસ્ત રહે છે તે દેખીતું છે.

૪૮ ખરી રીતે એટલે રોગને અટકાવવાને વૈદ જો કાળજીથી લોભ વગર કામ કરે તો તેના જેવો બીજો ધર્મ કે પરોપકાર નથી.

૪૯ માણસ પોતાને હાથે પોતાની બુલેજ તંદુરસ્તી ખુબે છે, જ્યારે કુદરત તે સાજી રાખવાજ મથે છે.

૫૦ મિતાહારીજ, થોડું ખાનારજ, સુખી અને તંદુરસ્ત વૃદ્ધ અવસ્થા ભોગવી શકે છે.

૫૧ દરેક દવાની માત્રા એ દરદીની જીવન શક્તિનો થોડો પણ નાશ કરી દેખીતો ફાયદો બતાવે છે.

૫૨ ખોરાક પછી તાજાં ફળ ખાવાની ટેવ હોય તો વૈદ દાકતરની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે.

૫૩ પ્રભુ કે કુદરત તો તંદુરસ્તજ રહીએ એમ મથે છે, સુચવે છે; પણ તેની દરકાર ન કરી પોતેજ દુઃખ બહારી લઈએ છીએ.

૫૪ જેવા વિચારમાં માણસ રહે છે, તેવીજ તેની શારીરિક સ્થિતિ રહે છે.

૫૫ શુભ વિચારવાળો તંદુરસ્ત, ગમીમાં રહેનારો સદાય માંદો, રહે છે.

૫૫ બીક-રોગથી ડરવું—એ રોગને ખોલાવે છે. બીકણ રોગથી જરૂર સપડાય છે.

૫૬ આશા જીવન છે. નિરાશાથી રોગ વધે છે.

૫૭ જે માણસ રતુ એટલે ટાઢ તડકો વરસાદ સહન કરતાં શીખે છે, તેને વૈદની સલાહની જરૂર પડતી નથી; અર્થાત તંદુરસ્તજ રહે છે.

૫૮ જે તંદુરસ્ત રહેવા માગતો હોય એણે

(૧) અઠાન્તીઆપણાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

(૨) પુરતી કસરત કરવી જોઈએ.

(૩) સ્વાર્થી ન થવું જોઈએ.

૫૯ ઠંડી હવા એ કુદરતી ઉત્તેજક છે. તેથી ઊંડા શ્વાસ લેવાઈ છે, લોહી ત્વરાથી ફરે છે; તે સુખ લગાડે છે, અને ચેપી રોગ અટકાવે છે.

૬૦ તારા પોતાના પસીનાથી મેળવેલી રોટલી ખા, જાતે મહેનત કરી મેળવેલો ખોરાક સહેલાઈથી પચે છે.

૬૧ તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમો.

(૧) મિતાહારથી મગજ ઠંડું રાખો.

(૨) કસરતથી પગ ગરમ રાખો.

(૩) વહેલા સુવો ને વહેલા ઊઠો.

(૪) ભૂખ વગર જમવું નહીં ને તરસ લાગ્યા વગર પાણી પીવું નહીં.

૬૨ સુખ અને તંદુરસ્તીથી લાભું જીવન ગાળવાનો એકજ ઉપાય છે. કે આનંદી સ્વભાવ, આશાવાદી પ્રકૃતિ, અને મિતાહાર કાયમને માટે રહે એવું વર્તન રાખવું.

૬૩ તદ્દન સારી તંદુરસ્તી વગર શાંત અને સંતોષી સ્વભાવ રહી શકે નહિ.

૬૪ ફેફસાં માટે શુદ્ધ હવા અને આંખ માટે પુરતું અજવાળું હમેશને માટે જરૂરનાં છે.

૬૫ શરીરમાં ફરતા લોહીનું વજન શરીરના વજનના આઠમા ભાગ જેટલું છે અને તે આખા શરીરમાં અહર્નિશ ફરતુંજ રહે છે. આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાં થઈ એક મીનીટમાં આખા શરીરમાં ફરી જાય છે.

૬૬ કુદરતના કાનુનને તદ્દન તાબે થઇ વર્તન રાખવા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવાનો બીજો દુકામાં દુકો રસ્તો નથી.

૬૭ પ્રજાની દોહન પ્રજાના દરેક જણની તંદુરસ્તીથીજ આંકી શકાય છે.

૬૮ સડો—પડ્યા પડ્યા સડવું—આળસ થઇ પડ્યા રહેવું એ જીંદગીનો મોટામાં મોટો આપ, જીંદગીને મોટામાં મોટું નુકશાન કરનાર દેવ છે.

૬૯ કાયમ માટે જીવાનો ટકાવવા થોડું ખાવું, પાણી શિવાય બીજાં પીણાં દારૂ જેવાં કેરીથી દૂર રહેવું અને ભૂતી જવું; એટલે કે કોઇએ આપણું મન દુઃખવું હોય તે અથવા ચિન્તા રોગ ભૂલી જવાં એ છે.

૭૦ સાદાઈથી જીંદગી ગાળવી, શાંત, આનંદી સ્વભાવ રાખવો, સખ્ત કામમાં ગુંથાઇ રહેવું, પેટ થોડું ભૂખ્યું રાખવું અને શ્વાસ ઉંડા લઇ ફેફસાં પહોળાં-પ્રુલેલાં રાખવાં; આમ વર્તન રાખવાથી આયુષ્ય—જીંદગી—લાંબી થાય છે.

૭૧ અજવાળું તડકો એમાં તંદુરસ્તી અને જીવન રહ્યાં છે, જ્યારે અંધારું એમાં રોગ અને મરણ રહ્યાં છે.

૭૨ નીચેનાં સૂત્રો ધ્યાનમાં રાખો.

પાણી જેમણે પીએ—શ્વાસ ખુબ હ્યો, ઉંડા ધીમા હ્યો.

ઝાણું ખોલો—મનન વિચાર વધારે કરો.

ઘોડા ગાડી થોડાં વાપરો—પગે જેસથી વધારે ચાલો.

ચિન્તા ઝોળી કરો—કામ સતત વધારે કરો.

ખરચ ઝોળું કરો—દાન વધારે કરો.

શિખામણ ઝોળી આપો—વર્તનમાં વધારે મૂકો.

૭૩ મનને નકામું વિચાર વગર ન રાખો તેમ શરીરને કામ વગર સુસ્ત ન રાખો; તેથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તંદુરસ્ત જીવન ગાળશો.

૭૪ થોડું ખાઓ; પરિણામે લાંબી જીંદગી ભોગવો.

૭૫ સહેવું, ભૂખ્યા રહેવું અને ચઢાવું એ તંદુરસ્ત રહેવાનાં મુત્રો છે.

૭૬ તંદુરસ્ત રહેવાના દશ નિશ્ચયો.

(૧) માંસ નજ ખાઓ. ન ખાતું એજ ઉત્તમ છે. ધર્મનો આધ ન હોય તેવાએ પણ ન ચાલે તો બહુજ ઓછું ખાવું.

(૨) પુષ્કળ દુધ પીઓ.

(૩) બપોરના જમ્યા પછી (ખાસ ૪૫-૫૦ વર્ષ પછી) દશ પન્નર મિનીટ જરા સૂઓ, અથવા શરીર લાંબુ પડી રહેવા દો.

(૪) રાત્રે આઠ કલાક સૂઓ.

(૫) જ્યારે બહુ વર્ષાદ કે ઠંડી ન હોય ત્યારે બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં સૂઓ.

(૬) બીડી-તમાકુ ન પીઓ, ન સુંઘો કે ન ચાવો કે ન દાંતે દો.

(૭) મીઠાઈ ન જ ખાઓ, અથવા બહુજ ઓછી કોઈકવાર ખાઓ.

(૮) દારૂ-ભાંગ-અશીણુ-ગાંજો નીશાની કોઈ પણ ચીજથી દૂરજ રહો.

(૯) નકામાં બેસી ન રહો. કામમાં વળગ્યા રહો. સુસ્ત જીંદગી ગાળવી એ એક પગ કબરમાં મૂકવા બરાબર છે.

(૧૦) કુદરતનેજ વળગો.

૭૭ ચિન્તા શીકર એ મગજને ઝેર સમાન છે, અને કામકાજમાં રોકાઈ રહેવું એ મગજ-શરીરનો-ખોરાક છે.

૭૮ સારી ટેવ પાડો એટલે ચાલચલણ પોતાથીજ સારી રહેશે.

૭૯ ભૂખ વગર ખાવું એટલે આગલો ખોરાક પચ્યા વગર ગમે તેમ કરીને

ખાવું એનું પરિણામ રોગ વગર બીજું આવી શકેજ નહિ.

૮૦ ખોટી ભૂખ એ માત્ર જરૂર બળત્રાજ છે. ખરી ભૂખ એ ખોરાક માટે તીવ્ર ઇચ્છા-માગણી-છે. ખોટી ભૂખ ખોરાકથી શાંત ન થતાં વધે છે, જ્યારે ખરી ભૂખ થોડા પણ ખોરાકથી શાંત થાય છે.

૮૧ ઠાંસી-ઠાંસીને ખાવું અને ખરી ભૂખ છતાં તદ્દન ન ખાવું એ બન્ને તુકશાનકાન્ક છે.

૮૨ માણસ પોતાના સિવાય અન્યનો સંપૂર્ણ-પુરેપુરો વધદ ભાગ્યેજ થઈ શકે છે.

૮૩ જે તમો તદ્દન કામ વગર પડ્યા રહેશો તો કટાશો એટલે શરીર ખવાશે.

૮૪ આનંદી સ્વભાવ એ ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. આનંદી સ્વભાવવાળાને થોડી દવા બહુ ફાયદો કરે છે શોગીઅલ અથવા નિરાશાવાળા દરદીને ગમે તેવી ઉંચી દવા તેટલો ફાયદો કરી શકતા નથી, હલકાં તેનાં હાડકાં પણ ખવાઈ જાય છે.

૮૫ મિતાહાર પુરૂષમાં છ ગુણ આપોઆપ હેંચ છે

૧ આરોગ્યતા ૨ આયુષ્ય-આવરદા ૩ આત્મબળ

૪ સારી સંતતિની પ્રાપ્તિ ૫ સંતોષ ૬ સુખ.

૮૬ તદ્દન નકામી શુંદગી એટલે મોતને આમંત્રણ કરવું.

૮૭ પૈસો ખોવાય-જાય-તો કંઈ ગુમાવ્યું નથી, પણ તંદુરસ્તી ખોવાય તો સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે.

૮૮ આયુષ્ય વધારી શકાતું નથી, પણ નીચેના કારણોથી ઓછું જરૂર થાય છે.

૧ બીક-ધ્રાસકાથી ૨ હુથીઆરથી ૩ અયોગ્ય-અનિયમિત આહારથી કર્મભાતથી-૫ ચેપી રોગથી ૬ પરાધાત-વીજળી પડવાથી

કાષ્ઠએ ખુન કરવાથી— ૭ સપ્ત વગેરે ઝેરી કે ઘાતકી પ્રાણીથી
૮ આત્મઘાતથી—૯ આસ રંધનથી કે બીજા કાષ્ઠ રોગથી.
૧૦ ખોરાકની તદ્દન તંગીથી એટલે બૂખમરાથી.

૮૯ ચાદશં મહ્યતે ચા કંબુદિર્ભવતિ તાદૃશી ।

શીવસ્તિમિરં મક્ષયતિ ક્ષ્ણલં ચ પ્રસૂયતે ॥

અર્થ—જેવું અન્ન ખાય છે તેવીજ બુદ્ધિ થાય છે. જુઓ દીવો
અંધારું ખાય છે તો કાજળ મેશને જન્મ આપે છે.

૯૦ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા થોડા નિયમો—

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવું ૨ ગરીબીમાંજ (પ્રાપ્ત સ્થિતિમાંજ)
આનંદ અને સંતોષ માનવો, ૩ સત્યતાને અડગ વળગી રહેવું,
૪ નિર્ભયતાને ગ્રહણ કરવી.

૯૧ તંદુરસ્ત રહેવા ચરક મુનિ પાંચ પદાર્થો શ્રેષ્ઠ જણાવે છે:

૧ પ્રાણવર્ધનમાં—અહિંસા

૨ બળ વધારવામાં—વીર્યરક્ષણ

૩ પુષ્ટ કરવામાં—વીર્યવર્ધક પદાર્થો—દુધ વી.

૪ આનંદ કરવામાં—દરેક ઇન્દ્રિયો સંયમ.

૫ વ્રતમાં—બ્રહ્મચર્ય.

૯૨ રોગનો વિચાર કર્યા ન કરો. સદાયે હસમુખો ચહેરો રાખો.
સદાચારથી વર્તો, ઉચ્ચ ભાવના રાખો, નિર્દોષ આનંદ કરો, પણ
તમારા શરીરને નુકસાન કરે એવા વિપયસુખમાં કદીએ ગરક
થત ન જાઓ, એટલે બધું સારું જ થશે.

૯૩ માયલાને (મનને) મારી નાખો એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૯૪ દવા કરવા પહેલાં પોતાની બૂલ શોધી કહાડવાની અને તેને સુધારવાની
ટેવ રાખો.

૯૫ ઘી—દુધમાંજ તાકાદ નથી. તાકાદ અંગ મહેનતથી જાતે મેળવેલા સાદા ખોરાકમાં જ છે. ઘી । દુધઘી માત્ર ચરખી વધે છે, જેનો જાર ઉપાડવો પડે છે અને તેથી અંતઃકરણ (heart) ઉપર દબાણને લીધે બોજો વધે છે, ગાય ખડ ખાય છે અને દુધ આપે છે. એટલે દુધ જેમ ખડમાંથી પેદા થાય છે તેમ માણસનો ખોરાક અનાજ તે તેવુંજ તેને માટે તાકાદ વાળું છે.

૯૬ નીતિ-સત્યતા-પ્રભુમાં પ્રીતિ, સંતોષ, એજ સુખ આપનારાં છે. તેમાં રહેનાર માણસ દુઃખી થતોજ નથી. કદી દુઃખ આવે તો તે તેને સુખરૂપમાં બદલાવી નાખવા શક્તિવાળો છે.

૯૭ ગરમી એ જીવન છે, જ્યારે શરદી એ મરણ છે.

૯૮ મતિ-ચપળતા એ જીવન છે. સુરતી એ મરણ છે.

૯૯ નવરો નખોદ વાળે.

૧૦૦ દશ સુખો

- (૧) પહેલું સુખ તે જાતે નર્મ
- (૨) બીજું સુખ તે ઘેર દીકરા
- (૩) ત્રીજું સુખ તે કુળવંતી નાર
- (૪) ચોથું સુખ તે કુટુંબીએ જાર
- (૫) પાંચમું સુખ તે ધરનું નાણું
- (૬) છઠું સુખ તે ઘેર દુઝાણું
- (૭) સાતમું સુખ તે આંગણમાં કુવો
- (૮) આઠમું સુખ તે ધરમાં ન એક ચૂઓ
- (ચૂઓ એટલે ચૂવાક તેમજ જંદર)

(૬) નવમું સુખ તે પ્રભુમાં પ્રીતિ

(૧૦) દશમું સુખ તે રાખવી નીતિ.

- ૧૦૧ શારીરિક શ્રમથી મનની ક્રિયાશક્તિ-વિચારશક્તિ ખીલે છે, વધે છે વિશુદ્ધ થાય છે.
- ૧૦૨ મરણ ખરેખર દુઃખ દેનાર નથી પણ હેતુશૂન્ય જીવનજ મહા-કષ્ટકારક એટલે મરણથી પણ બેદ છે.
- ૧૦૩ જેમ અંતઃકરણને લાગણીવાળું રાખવા જરૂર છે તેમ મગજ ઠંડું રાખવા તેટલીજ જરૂર છે. (ઠંડું રાખવું-એટલે ગુસ્સો વગેરે ન કરવાં તેમ ઉનું ગરમ પણ ન રાખવું.)
- ૧૦૪ વધારે પડતું ખવાય એ તો બહુજ સહેલું-સાધારણ છે. ઓછું ખાવું એટલે જરા લુખ્યા પેટે ઝિઝવું બહુ વિકટ છે; પણ તેમ કરનારજ તંદુરસ્ત રહે છે.
- ૧૦૫ જઠર હલકું-ઓછું ભરેલું-હોય તો આનંદ રહે છે. તેથી ઉલટું વધારે ખાનાર સુસ્ત અને ગમગીન રહે છે.
- ૧૦૬ સારી આદત અને નિયમિત ખોરાકના ઉપરજ તંદુરસ્તી સારી રહેવાનો આધાર છે. દવાથીજ તંદુરસ્તી સુધરે એ માત્ર ભ્રમણાજ છે.
- ૧૦૭ જ્યારે માંદા પડે ત્યારે ભૂલ શોધી-સુધારી-કુદરતનેજ સારું કરવા હો. દવા કરતાં તે તમને વહેલા સારા કરી શકે છે.
- ૧૦૮ ગુસ્સો-ક્રોધ, દીલગીરી, અદેખાઇ, બીક એ બધાંથી જીવન શક્તિ હરાઇ જાય છે, તેમ આનંદ સારો-સ્વભાવ મનની શાંતિ અને સદ્ગુણ એથી જીવનશક્તિ ખીલે છે તે વધે છે.
- ૧૦૯ આળસ, અક્રાંતિઆપણું, અને મોજલાપણું ધણાના જીવ લે છે, જ્યારે સખ્ત કામ કરી મિતાહાર કરનાર લાંબું-નિરોગી-જીવન ભોગવે છે.

- ૧૧૦ થોડી જાંઘ ને થોડો ખોરાક લ્યો, તેમ નકામો વખત ખીલકુલ જવા ન દો, એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.
- ૧૧૧ ચિન્તાથી શરીર ખગડે છે જ્યારે કામકાજમાં ગુંથાએલા રહેવાથી. ચિન્તા બૂલાય છે અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે.
- ૧૧૨ ખીકણુ-મોત આવે તે પહેલાં-ખાલી ખીકથી ઘણી વાર લગભગ મરી જાય છે, જ્યારે આનંદી સ્વભાવવાળો મરણને વખતે પણ મરણને શાંતિથી વધાવી લે છે
- ૧૧૩ આનંદી સ્વભાવ જેવી ખીજ પૌષ્ટિક દવા નથી.
- ૧૧૪ જ્યાં સુધી જીવીએ છીએ, ત્યાં સુધી મોત હાજર નથી. જ્યારે મોત આવશે, ત્યારે આપણે નથી. તો પછી નાહક કાણે કાનાથી ખીવું રહ્યું ?
- ૧૧૫ તંદુરસ્તી હજાર ન્યામત.
- ૧૧૬ રોજ નિશી-રોજનો કાર્યક્રમ—
સવારના છએ ઉઠો.
સવારના દશે જમો.
સાંજના છએ વાળુ કરો.
રાતના દશે સૂઓ.
એટલે પુરાં સો વર્ષ જીવશો.
- ૧૧૭ જે માણસ-ઉપસ્થ-(જનનેન્દ્રિય) ઉદર (પેટ) હાથ અને વાણી એ ચારનું સારી રીતે રક્ષણ કરે તે સહજમાં તંદુરસ્ત રહે છે.
- ૧૧૮ અન્ન તેવું મન; પાણી (ખતિ-કુળ) તેવી વાણી.
- ૧૧૯ મરમીને મુઠી જીરા, ને શરદીને મુઠી હીરા. એટલે ગરમી જીરાથી અથવા જૂજ ઉપચારથી હટે છે પણ શરદી મુઠી હીરા જેટલાં ખરચે પણ ભાગ્યેજ મટે છે.

- ૧૨૦ ૬૦ વર્ષ પછી જેમ ઊમ્મર વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવું જોઈએ.
- ૧૨૧ સ્વમાન, માનસિક શક્તિ અને સંતોષ, સુખ, પોતાની મેળે અનુભવથી મેળવેલી કેળવણી, સંયમ: એ બધાં જીંદગી લાંબાવવા મદદ કરે છે.
- ૧૨૨ શરીર કામથી ધસાવા દો, પણ સુસ્તીથી કટાવા ન દો.
- ૧૨૩ માણસનાં શરીરની જિંદગી પોતાની નવ વેંતના માપ જેટલી હોય છે.
- ૧૨૪ હસવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.
- ૧૨૫ ભાવે તેટલું ખાવું નહિં, ને આવડે તેટલું ખેલવું નહિં.
- ૧૨૬ માણસને દરરોજ જોષ્ટતા ખોરાકનું વજન તેનાં શરીરનાં વજન ના ત્રીશ્વમા ભાગ જેટલું છે; એટલે જો શરીરનું વજન ૬૦ પાઉન્ડ હોય તો દરરોજ રાંધેલો ખોરાક વજનમાં ત્રણ શેર-પાઉન્ડ-જોષ્ટએ. એટલે એક મહીનામાં તેનું આખું શરીર બદલાઈ જાય છે.
- ૧૨૭ કુદરતી રીતે ધસાઈને માણસનું મોત થવા વજનનું હિસાબે —સારામાં સારી જીવાનીની ઊમ્મરે જો તેનું વજન હોય તેથી અરધું (કેટલાએકના કહેવા પ્રમાણે ૨) વજન રહે, ત્યારે મોત ઉપજે છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું પુરી જીવાનીએ ૧૫૦ રતલ વજન હોય તો તેનું શરીર ધસાઈ ૭૫ રતલ (બીજાના કહેવા પ્રમાણે ૬૦ રતલ) વજન રહે તો શરીર ટકી ન શકે. (આ નિયમ તંદુરસ્ત માણસ ધસાઈ તંદુરસ્તીમાં રહી અવસ્થાએ મરે તેને લાગ્યું છે, રોગથી કે અકસ્માતથી મરે તેને માટે હોઈ શકે નહિં.
- ૧૨૮ વનસ્પતિ એ ડાહ્ય છે. પ્રાણીઓ એ જીવતું કામ કરતું યંત્ર છે. એટલે વનસ્પતિ પ્રાણી માટે જીવન શક્તિ સંગ્રહી રાખે છે. પ્રાણીઓ તેનો ઉપભોગ લે છે.

- ૧૨૯ અજવાળું એ સારામાં સારી ઊંચામાં ઊંચી શક્તિવર્ધક ઉત્તેજક દવા છે. અજવાળામાં શરીર ખીલે છે, અને તેનો રંગ, તેજ, કુમાસવાળો થાય છે.
- ૧૩૦ જઠરમાં ત્રણ પાઇન્ટ એટલે પોણાચાર શેર સમાય છે. બીજી રીતે શરીરની ઊંચાઇના દર ઇંચે પોણા આઠીસ આશરે પોણાબે રૂપીઆભાર સમાવે છે.
- ૧૩૧ ખુબ ચાવવાથી ખોરાકની પૌષ્ટિક શક્તિ વધે છે.
- ૧૩૨ ન્યાંસુધી જે ચીજ ખાતાં હોઇએ તેનો સ્વાદ રહે ત્યાં સુધી ચાવવું જોઇએ. ન્યારે તે ચીજનો સ્વાદ મોઢામાં ન રહે, ત્યારે જાણવું કે પુરૂં ચવાઈ રહ્યું.
- ૧૩૩ પેટમાંથી—ઊલટી વાટે—લોહી જતું હોય તો એ લીંબુનો રસ એક-દમ ચૂસી જવાથી તે તુરત બંધ થઇ જાય છે.
- ૧૩૪ ચાકેલું જઠર નબળું છે.
- ૧૩૫ જેમ ખોરાક સાદો, તેમ તે સહેલાઇથી અને સારી રીતે પચે.
- ૧૩૬ કોઇ જાણતું પાણી પીવા લાયક ન હોય અથવા ગામમાં રોગ હોય તો ત્યાંના પાણીમાં—આશરે પોણા શેર પાણીમાં અરધા લીંબુનો રસ—નાંખી અર્ધા કલાક પછી પાણી પીવા લાયક થાય છે. તેટલા વખતમાં રોગનાં બધાં જતુનો લીંબુના રસથી નાશ થઇ જાય છે.
- ૧૩૭ લગભગ દોઢ માસમાં એટલે છ અઠવાડીઆમાં આખા શરીરનો સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ભાગ પણ બદલાઇ નવો થઇ જાય છે.
- ૧૩૮ સાધારણ રીતે લોહી નીચેનાં કારણોથી બગડે છે. ૧ ફરી પીણાથી, ૨ બહુ મસાલાદાર ખાણાથી, ૩ અસ્વચ્છ અને સડેલા ખોરાકથી, ૪ અકાન્તિઆપણે ખાવાથી, ૫ વધારે પડતું કામ કરવાથી.

તેથી જિલ્લું, ૬ તદ્દન કામ વગર બેસી રહેવાથી, ૭ ઓછી નિદ્રાથી, ૮ પિશાબ, ઝાડો અને પસીનો રોકાવાથી અથવા સાફ ન આવવાથી, અથવા તે પેદા કરનાર અવયવો ખરાબ થવાથી, ૯ અશુદ્ધ હવા અથવા ફેફસાં-યકૃતના રોગથી, ૧૦ તાવ અથવા તેવા જીર્ણ રોગથી, ૧૧ ચાલચલણ ખરાબ હોઇ ચાંદી-પ્રમેહ વગેરે ચેપી રોગ થવાથી.

૧૩૯ સજીનાં-લીનન-નાં કપડાંથી પસીનો બહુ સહેલાઈથી ચૂસાય છે; તેમજ ધોળા રંગનાં કપડાં વધારે ચુસે છે, પણ કપડાં પહોળાં જોઇએ-તંગ ન જોઇએ.

૧૪૦ શારીરિક કામ કરનાર કરતાં મગજનું કામ કરનારને ખોરાક ઓછો જોઇએ છીએ.

૧૪૧ જે ખોરાક આપણે ખાઇએ તેમાંથી $\frac{1}{8}$ (ચોથો) ભાગ શરીરનાં કામ ચલવવા બળતણ તરીકે અને $\frac{3}{8}$ (પોણો ભાગ) શરીરમાં જોઇતી ગરમી પેદા કરવા અને જરૂરી રાખવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૧૪૨ આખા શરીરનાં બળ કરતાં પગનું બળ અરધો અરધ છે, બન્ને હાથોનું ચોથા ભાગનું છે, અને છાતી અને કોઠાનું બાકીના ચોથા ભાગનું છે.

૧૪૩ મરદ કરતાં ઓરતનું બળ લગભગ અરધું છે.

૧૪૪ ફેફસાંમાં વધારે હવા રહી શકે તેટલા માટે દોડવાની અને ઉતાવળે જોસથી-ટટાર ચાલવાની જરૂર છે.

૧૪૫ સુરત રહેવાથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે.

૧૪૬ લાંબું આયુષ્ય ભોગવનારા લગભગ બધા-વધારે અને સખ્ત કામ કરનારા, સાદો ખોરાક લેનારા-સાદી રહેણીએ રહેનારા અને નિમિત્ત ટેવવાળા હોય છે.

૧૪૭ પ્રાણાયામ-ઉંડા શ્વાસ લેવા-રોકવા-મુકવાની ક્રિયા ખાસ સ્ત્રીઓ અને બુદ્ધને બહુજ જરૂરની છે.

૧૪૮ કાન અને નાક નિદ્રા વખતે પણ સચેત-કામ કરતાં રહે છે.

૧૪૯ માણસ લાગ્યેજ કુદરતી મોતથી મરે છે—ઘણો મોટો ભાગ પોતાની ભૂલનોજ ભોગ થાય છે.

૧૫૦ સારી ઊંઘ-નિદ્રા-લાવવાના ઉપાય.

(૧) સખ્ત કામ કરનારને મીઠી નિદ્રા આવે છે.

(૨) સૂતાં પહેલાં ગરમ પાણીથી ખૂબ નહાવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૩) પેટ ઉપર ભાનો પાટો બાંધવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૪) પગને ગરમ રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૫) માથા ઉપર ઠંડું પોતું રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૬) સ્વસ્થ-શાંત મન રાખી એક ચિત્ત પ્રભુનું નામ રટવાથી અથવા એકથી દશ એક શ્વાસે ગણ્યા કરવાથી-મન શાંત રહી-નિદ્રા આવે છે.

(૭) રાત્રને ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં હાથ પગ બોળી જોસથી ઘસી સુકા કરવાથી પણ સારી નિદ્રા આવે છે.

૧૫૧ મગજને શક્તિ-તાકાદ આપવાના ઉપાય.

૧ સાદો પચે તેવો ખોરાક.

૨ સારી પાચન શક્તિ.

૩ પુરતી શુદ્ધ ખુદી હવામાં કસરત.

૪ સારી અને પુરી નિદ્રા.

૫ નીતિમય-વાંચન-અને નીતિમય શુદ્ધ વર્તન.

૧૫૨ આહાર તેવો ઓડકાર.

- ૧૫૩ સંયમીની-ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કરનારની-ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખનારની ચાલચલણ સ્ફારીજ રહે છે.
- ૧૫૪ પવિત્ર જીવન રાખવા સાદા ખોરાકની વ્યસનથી દૂર રહેવાની, ધાર્મિક વૃત્તિની તથા નૈતિક વ્યવહારની જરૂર છે.
- ૧૫૫ ભૂલ કરનારને ભૂલ સુધારવા વિવેકથી સૂચના આપવી એ મોટામાં મોટા આશીર્વાદ છે.
- ૧૫૬ માણસ શ્વાસ વધારેમાં વધારે ત્રણ મીનીટ રૂંધી શકે.
- ૧૫૭ ધાર્મિક વર્તન રાખનારા પોતાની મેળે કુદરતના નિયમો પાળી શકે છે. તેથી ઊલટું કુદરતી નિયમને અનુસરનારા ધાર્મિક રહી શકે છે.
- ૧૫૮ કુદરત એ બીજું કંઈ નથી પણ તાત્ત્વિક રીતે ખુદાનું બીજું નામ છે.
- ૧૫૯ આસ્થા એ આશા આપે છે, અને આશા એ જીવન વધારે છે. એટલે દરદીને જેમાં આસ્થા હોય તેનાજ ઉપચાર કરવાથી વહેલો આરામ થવા સંભવ છે.
- ૧૬૦ સંતોષી અને આનંદી પ્રકૃતિ રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શાન્તિ અને સુખમાં પસાર થાય છે.
- ૧૬૧ દવાથી તાકાદ આવે છે એ ખાલી ભ્રમણાજ છે. જે દવા ઉત્તજક તરીકે કે પૌષ્ટિક તરીકે કામ કરે છે તે શરીરના એક ભાગની તાકાદને ભોગે બીજા ભાગને થોડા વખતનો ખોટો જોસ આપે છે, અને તેટલે દરજ્જે તાકાદ આપનાર ભાગ નબળો પડે છે. ટુંકામાં કુદરતી તત્વો-હવા, પાણી, અજવાળું વગેરે જે ફાયદો કરે તેવો ફાયદો બીજી દવાથી થવાનોજ નથી.
- ૧૬૨ યોગ્ય આહાર વિહારનું સેવન કરનાર, સમીક્ષા કરી કામ કરનાર, વિષયમાં અનાસક્ત, દાતા, સત્યપરાયણ, ક્ષમાવાન તથા આપ્ત જનોની સેવા કરનાર પુરૂષ રોગરહિત તંદુરસ્ત રહે છે.

- ૧૬૩ સારાં પુસ્તકોનું ધ્યાનપૂર્વક વાંચન ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. તેથી મગજ-મન શાંત રહે છે.
- ૧૬૪ કામ એ જીંદગીને તંદુરસ્ત રાખવા નિમક નેટલું જ ઉપયોગી છે. જેમ નિમક વગરનું ખાણું એસ્વાદ-સ્વાદ વગરનું છે, તેમ કામ વગરની જીંદગી નકામી છે. ઉદ્વેગ એજ જીવનને સ્વાદ હેતુ છે.
- ૧૬૫ ખોરાકમાં સખ્ત રીતે નિયમિત રહેવાય અને ખુલ્લી હવામાં, ઝળવાળામાં ખુબ ચલાય તો જીંદગી લાંબી ટકે છે.
- ૧૬૬ ભૂખ અને રોગ એક સાથે રહી શકેજ નહીં. જ્યાં ખરી ભૂખ છે, ત્યાં રોગ નથી; અને જ્યાં રોગ છે, ત્યાં ભૂખ નથી. રોગમાં ખોટી ભૂખ હોય છે; પણ તેને તામે થતાં નુકશાનજ છે. તે પેટમાં રોગને લીધે થતી બળત્રા છે. તેવી ખોટી ભૂખની બળત્રા પેટ ઉપર બીનો દુવાલ રાખવાથી શાંત થાય છે.
- ૧૬૭ કેટલીક વાર દરદીને ભૂખ વગર ખોરાક આપેજ રાખવો એજ મંદવાડ લાંબાવવાનું કારણ થઇ પડે છે.
- ૧૬૮ એક બુદ્ધો ધણો-અનુભવી દાકતર કહે છે કે જે બધી દવા વપરાય છે તેને જો દરીઆમાં કાયમને માટે ફેંકી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય જાત સુખથી જીંદગી ગાળે; જો કે તેટલે દરજ્જે માછલાં વગેરે દરીઆના જીવોને તો નુકશાન પહોંચે.
- ૧૬૯ આશા એ જીવન છે. મરવા પડેલા માણસને પણ હિંમત અને જીંદગીની આશા અપશો તો તે પણ એકવાર બેઠો થઈ જશે માટે દરદીને દિલાસા ને હિંમત જેવી બીજી ઉત્તેજક દવા નથી.
- ૧૭૦ એક મીનીટમાં આખા સરીરનું લોહી અંતઃકરણની બન્ને બાજુ માંથી ખસાર થઈ જાય છે.

- ૧૭૧ કોઈ પણ દવાથી લોહી સુધરે એ માન્યતા (અમુક અપવાદ વગર) ભૂલ. ભરેલી છે.
- ૧૭૨ તંદુરસ્ત શરીર દરેક રોગના—એપીરોગના—પણ જન્તુની અસર અટકાવી શકે છે, પણ ખરાબ આદતોથી શરીરને ખરાબ કબુલ હોય તો તેવે વખતે તે રોગ કે જન્તુની અસર અટકાવવા પોતાની શક્તિ ગુમાવે છે.
- ૧૭૩ તંદુરસ્ત રહેવા ઉંચામાં ઉંચો રસ્તો એકજ છે અને તે એ કે કુદરતના નિયમ પાળો ને તેને તાબે રહો.
- ૧૭૪ સાદાઈમાં, સમજી શકુગાર ટચાકીનો કરવો ધિક્કાર.
- ૧૭૫ ભૂખ્યું પેટ એક સુખી રોટલીથી સંતોષાય છે, પણ ભૂખી નજર દુનીઆની દોલતથી પણ ધરાતી નથી.
- ૧૭૬ જે સમાજ પોતાના ઉદર માટે સ્વહસ્તે કામ કરતો નથી તે સમાજમાં ધર્મજ્ઞાન અથવા શુદ્ધ નીતિનું અસ્તિત્વ હોતું નથી, તેમ તંદુરસ્તી પણ તેમાં હોતી નથી.
- ૧૭૭ તારા પરસેવાની રોટલી તું ખા. ખાનમાં રાખો કે બીજાના શ્રમની રોટલી જ્યાં સુધી આરોગ્ય છે, ત્યાં સુધી તમારે હાથે માનવ જાતિની કે પ્રજાની યથાર્થ સેવા થઈ શકતી નથી.
- ૧૭૮ પોતાનાજ શ્રમથી પોતાની રોટલી મેળવવાને પ્રત્યેક માણસ નિશ્ચય કરે તો આખા વર્ષમાં ફક્ત ચાળીશ દિવસજ કામ કરવું પડે.
- ૧૭૯ મી. 'કે' એ ફટલાંએક વર્ષથી માંસનો ખોરાક છોડીને દીધો હતો, એટલુંજ નહિ પણ દશ વર્ષ સુધી તેણે મીઠું—નીમક—તદન છોડી દીધું હતું, છતાં પુરી તંદુરસ્તી ભોગવતો.
- ૧૮૦ ફળાહારની મહત્તા 'કે'ના મુખથીજ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયે સાંભળી હતી. તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે કેવળ ફળાહાર માણસને પુરતો ખોરાક થઈ પડે

ખરો ? મી. 'કે' એ જવાબ આપ્યો હા, હા. એકલા ધર્મના કારા દાણાજ ફક્ત ચાવીને ખાવાથી જીવન ઉત્તમ પ્રકારે ધારણ કરી શકાય છે. મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયે કહ્યું 'શું કહે છે. ? તેને દળવાની પણ જરૂર નથી ?'

'કે' બોલ્યો 'મનુષ્યના દાંત કરતાં અધિક સારી ચકકી કયાં મળવાની હતી ! વળી વધારામાં 'કે' એ કહ્યું "ધાન્ય હમણાં જોઈએ ત્યાં સહેલાઈથી મળી શકે છે તેથીજ તેનો આહાર કરવા કહું છું. બાકી જીવન ટકાવવા માત્ર ફળજ બસ છે.

આપણા દાંત અને આંતરડાંની રચના લક્ષમાં લેવાથી નિઃસંશય સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્ય એ કંઈ હિંસક પ્રાણી નથી.....માણસે માંસાહાર કરવો એ સૃષ્ટિથી વિરુદ્ધ છે. જંગલમાં રહેનારાં વાંદરાંનો વિચાર કરો; તે માત્ર ફળ અને બીજનાં મગજ ખાઈને રહે છે. તેનાં શરીર કેટલાં સારાં અને હુપ્-પુપ્ છે તથા તેમનાં ચપળતા કેટલી છે તેનો વિચાર કરો.

ગોરીલા વાંદરા પોતાના હાથના એક ઝપાટાથી સિંહનું જડણું તોડી શકે છે. તેમજ મારી નજર સામે એક ગોરીલાએ પોતાના દાંતથી મારી બંદુકની નળી પકડી ચપટી કરી નાખી છે.'

૧૮૧ રોટલી અને પાણી સિવાય જીવન માટે અન્ય કોઈ પદાર્થની જરૂર નથી.

૧૮૨ તમાકુ નહીં પીનાર તમાકુ પીનાર કરતાં દશ વર્ષ અને ઘર નહિ પીનાર એથી પણ વધારે વર્ષ જીવે છે.

૧૮૩ આમ્યવાસ, શારીરિક શ્રમ, ઉત્તમ ક્ષુધા-અને નિવિંદન નિદ્રા એજ સુખી જીવનનાં સાધન છે.

૧૮૪ ચીની ભાષામાં એક કહેવત છે કે, 'એક આળસુ બન્યો એટલે બીજો ભૂખે મરવાનોજ.' ભાવાર્થ-આળસુ માણસનો ખોરાક બીજાએ પેદા કરવો રહ્યા. એટલે તેટલે અંશે બીજાને ભૂખે મરણું રહ્યું.

૧૮૫ પોતાની પુષ્કળ હાજતો ઓછી કરી, પોતાનું કામ પોતેજ કરી લેવું જોઈએ.

૧૮૬ માનવ જીવન હકનો ઉપયોગ લેવા માટે નથી, પણ કર્તવ્ય અગવવા અને પરસેવા કરી રણમુક્ત થવા માટે છે.

૧૮૭ શરીરના શ્રમથી મનની ક્રિયા-વિચારશક્તિ વધે છે.

૧૮૮ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય લખે છે કે હું ન્યારથી શારીરિક શ્રમ કરવા લાગ્યો, ત્યારથી ફક્ત રોટલી અને કોખીની દાળ મને અમૃત કરતાં પણ વધારે મીઠાં લાગવા માંડ્યાં. જેમ જેમ શારીરિક શ્રમ અધિક થતો, તેમ તેમ મારું શરીર અધિક આરોગ્ય રહેતું અને મન પણ ઉલ્લાસમાં રહેતું.

૧૮૯ શ્રીમંતોને લાગવું જોઈએ કે બીજાની મહેનતપર જીવવું એ ધોરતમ પાતક છે.

૧૯૦ ખરી રીતે માલમત્તા એ બીજાના પરિશ્રમનું ફળ-વગર મહેનતે-શોષી લેવાનું માત્ર સાધન છે.

૧૯૧ મેલું ઉપાડવામાં પણ નાનમ-શરમ-નથી એમ જે દિવસે મારા વર્ગના (શ્રીમંત) લોકોને સમજશે તેજ દિવસે સમાજની ખરી પ્રગતિનો પ્રારંભ થશે.

૧૯૨ શુદ્ધિના શ્રમ કરનારને માટે શારીરિક શ્રમ નુકશાનકારક નથી, ઉલટો વિશ્રાંતિરૂપ છે.

૧૯૩ તાજી ખુલ્લી હવામાં રકતાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) ઉત્તમ રીતે થાય છે; અને તેથી મગજ પણ તદ્દન શાંત બની જાય છે. ખુલ્લામાં ફરવાથી પગ પણ હલકા થાય છે. વળી રાત્રે સુખબર નિદ્રા પણ આવે છે.

૧૯૪ ન્યારે પિત્તથી માથું ચડી આવે, ત્યારે ખચીત માનો કે પડતર ખોરાક પેટમાં છે. જેમ માથું દુઃખે તેમ કડવી જીભ-પેટમાં

બળત્રા-દુઃખાવો, ખાટા ઓડકાર, તાવ એ બધાં પિત્ત વિકાર ગણી, ખાવાનું બંધ કરો.

૧૬૫ સંધાનું દુઃખનું એ એમજ સૂચવે છે કે હલકો-થોડો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે, ઉપવાસ કરો અને પાણી ખુબ પીઓ એટલે આપોઆપ બંધ થશે.

૧૬૬ જેમ જેમ ઉંમર વધે એટલે ૫૦ વર્ષ ઉપર ઉંમર થતી જાય તેમ તેમ ખોરાક ઘટાડતા જાઓ. જેમ કામ ઓછું તેમ ખોરાક ઓછો. જેમ શક્તિ ઓછી તેમ ખોરાક ઓછો લ્યો. વધારે ખોરાક પચશે નહિ ને ઉઘટા વધારે નબળા થશે.

૧૬૭ અપચો એ બાળ્યેજ રોગ છે. એ તો આપણે ખોરાક લેવાની બે દસ્કરીનુંજ પરિણામ છે. બૂખ સહન કરનારને અપચો થાય ખરો? અપચો એ વધારે પડતા ખોરાકનુંજ પરિણામ છે.

૧૬૮ બધી કસરતમાં ચાલવાની કસરત એ કુદરતી, સહેલાઈથી અમલમાં લેવાય તેવી, અને સહુથી તવંમર-મરીબ-ઝી-પુરૂષ બધાંથી બની શકે તેવી ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે.

૧૬૯ ચાલવાની કસરતના ફાયદા.

(૧) આખું શરીર અને શરીરના બધા માંસના સ્નાયુને એક સરખી કસરત મળે છે.

(૨) અંતઃકરણ-લોહીનું ફરવું, અને સ્વાસોસ્વાસની ગતિ એક સરખી વધે છે.

(૩) શરીરના અવયવો બરેલ-ચક્રત-વગેરે અને બધાં સ્નાયુને એપણું મળે છે.

(૪) સ્વાસોસ્વાસ લેનાર સ્નાયુઓને પુરતી કસરત મળવાથી ઊંડા શ્વાસ લેવા ટેવ પડે છે.

- (૫) શરીરના બધા ભાગનું-નકામા વપરાયેલા ભાગ નીકળી જવાનું ને અવજીમાં નવા ભાગ બનવાનું બહુ સારી રીતે બને છે.
- (૬) શરીરના નીચલા ભાગની-પગની નસો મજબુત બની પોતાનું કામ ઉત્તમ રીતે બજાવતી રહે છે.
- (૭) લોહીનો સુધારો થાય છે
- (૮) શરીરના કોઠાની અંદર લોહીનું ફરવું અને લીંફ (અશુદ્ધ પ્રવાહી) નું ફરવું ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે.
- (૯) શરીરની અંદરની ગ્લાન્ડો-રનાયુ પિંડોને પુરતું પોષણ મળે છે.
- (૧૦) ચામડી સુકાંત સર્વ અવયવોને બહુજ ફાયદો થાય છે.
- (૧૧) અશુદ્ધ લોહીનો જમાવ અને તેથી થતો સડો અટકી, નવું લોહી બધા ભાગમાં બદલાય છે
- (૧૨) શારીરિક સ્થિતિને જે ફાયદો થાય છે તેમ માનસિક સ્થિતિને પણ બહુ ફાયદો થાય છે, પૂર્ણ શાંતિ મળે છે.
- (૧૩) બહુ જાડા લોકોએ દોડવું ન જોઈએ અને વૃદ્ધ પુરુષોએ બહુ ઉતાવળથી ચાલવું ન જોઈએ; બાકીનાઓએ હમેશાં ઉતાવળા જોસથી ટટાર રહી ચાલવું જોઈએ. ધીમે ધીમે ચાલવાથી ઉપરના ફાયદા જોઈએ તેવા થતા નથી; જો કે નજ આસે તેના કરતાં ધીમે ધીમે ચાલવું એ સારું છે.
- (૧૪) નિયમસર ચાલવાનું જરૂરી રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકે છે અથવા બહુ મોડી આવે છે.
- (૧૫) શરીરનાં અવયવોને પોતાની ફરજ પુરા જોસથી બજાવવા, મગજ શક્તિને તાકાદ આપવા, અને એક સરખું શરીર તંદુરસ્ત બનાવવા ચાલવા જેવી બીજી કસરત નથી.

૨૦૦ ચાળીશ અને પચાસ વર્ષ પછી શરીરની ચરમી કુદરતી રીતે કંઈક ઓછી થવા માંડે છે.

૨૦૧ ઉંડા શ્વાસ અને પ્રાણાયામના ફાયદા.

૧ અંતઃકરણનું પોષણ થાય છે.

૨ ફેફસાંની સંકોચાવાની ને કામ કરવાની શક્તિ વધે છે.

૩ ફેફસાંનાં પડની વચ્ચેની બીનાશ ઓછી થાય છે.

૪ છાતીનાં હાડકાં સનજડ ને ભાંગી જાય એવાં ન થતાં તેમાં નર-માશ અને વળવાની શક્તિ વધે છે.

૫ પાંસળીઓ પણ કઠણ ન થઈ જતાં તંદુરસ્ત અને કામ કરવા વધારે યોગ્ય રહે છે.

૬ મકૂટ બરોલ, અને કોઠાની અંદરના બીજા બધા અવયવોને પુરતી કલન ચલન થવાથી કસરત મળે છે ને તેથી તંદુરસ્ત રહે છે.

૭ કોઠામાં લોહીનું ફરવું પુરતું થાય છે.

૨૦૨ બધી દાળ, ખાસ કઠોળ, વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે પચવા મુશ્કેલ છે, અને દાળમાં થોડે અંશે ગંધક હોવાથી પેટમાં પવન વધારે છે તેથી વખતે પેટ ચડી આવે છે.

૨૦૩ ખોરાકમાં મરચાં વગેરે તેજ મસાલાની તંદુરસ્ત શરીરવાળાને પણ જરાય જરૂર નથી. તેથી ઉલટું તુકશાનજ છે.

૨૦૪ ૬૦-૬૫ વર્ષની ઉંમર પછી શરીરનાં વજનમાં વધારો સારો નથી. તેથી ઉલટું તે ઉંમરે શરીરનાં વજનમાં ઘટાડો ઇચ્છવા જોગ છે. અંતઃકરણ—હાર્ટ—ઉપર બોળે જેમ ઓછો તેમ સારું છે.

૨૦૫ ખોરાક ક્યારે ને કેવી રીતે લેવો ?

૧ ન્યારે થાક બહુ લાગ્યો હોય ત્યારે તુરત ન લેવો.

૨ ન્યારે ગુસ્સે થયેલા હોય—ઉશ્કેરાયેલા—કે બહુ દીલગીર હોય ત્યારે પણ તુરત ન લેવો.

૩ બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડો—પકતર—વાસી—સડેલો ન લેવો.

૪ બહુ ચાવ્યા વગર ન ગળી જવો.

૫ સ્વચ્છ, તાજે ખરાબર પરિપક્વ ખોરાક લેવો.

૨૦૬ વૃદ્ધાવસ્થામાં દરેક અવયવને ઉપયોગમાં એટલે કામ કરતાં ન રાખીએ તો જલદી નકામાં થઈ સડો થાય છે. અને જો અવયવો નકામાં રહે તો નસોની દીવાલ સખ્ત-ઠઠણ-થઈ જાય છે અને તેથી ચક્કર આવે છે, વિચાર શુદ્ધ ન આવતાં મન મુંઝાય છે, શ્વાસ છુટથી લઈ શકાતો નથી એટલે ટુંકા શ્વાસ લેવાય છે. ઉંચે ચડતાં છાતીના ધબકારા બહુ વધી થાક લાગે છે.

૨૦૭ માણસની સારી આદતોથી જેમ માણસ સુખી થાય છે તેમ ખરાબ આદતો-વ્યસન વગેરેથી પોતાને હાથે પોતાનો અંત અને દુઃખ લાભે છે.

૨૦૮ દૃઢ મન-સંયમ અને દુર્ગુણ કે વ્યસનથી બચવા નાની ઉમરથી પુરતી સાવચેતી-સંભાળ-લેવાય તો સારી આદતો પડે છે.

૨૦૯ જીવતાં સુધી નીરોગી કેમ રહી શકાય ?

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી.

૨ મિથ્યા આહાર વિહારથી દૂર રહેવાથી.

૩ પુરતી કસરત કરવાથી-દરરોજ પગે લાંબુ કમતીમાં કમતી ત્રણ માઈલ-દોઢ ગાઉ ચાલવાથી

૪ દરેક ઇન્દ્રિયો નિગ્રહ-સંયમ-રાખવાથી.

૫ ચિન્તાથી દૂર રહેવાથી-સમજીને જ્ઞાનથી.

૬ સદ્વર્તન, શુભાચરણ, નીતિ પાળવાથી.

૭ જૂખ વગર હરગીજ ન ખાવાથી-જમવાનો વખત થયો એટલે જમવુંજ તેમ નહીં, પણ જ્યારે પેટ-ખરી જૂખથી ખોરાક માટે પોકારે-ત્યારેજ, થોડું-ધીમેથી-ચાવીને-સાદો ખોરાક લેવો.

૨૧૦ અંગ્રેજીમાં એક વાક્ય છે—

Don't eat when you are Mad, bad or Sad but only when you are glad. એનો ભાવાર્થ એવો છે કે જ્યારે તમે ગાંડા હો (અથવા ગુસ્સાથી લગભગ થોડા વખત ગાંડા બની ગયા હો), ભૂખ ન હોય કે માંદા હો—કે શોકગ્રસ્ત—દીલગીર—ચિન્તામાં હો ત્યારે હુરગીજ ખાણું ન લ્યો. માત્ર જ્યારે જ્યારે આનંદમાં હો ત્યારે જ ખાણું લ્યો.

૨૧૧ ભૂખ વગર કદી ન ખાઓ અને ત્યારે પણ સ્વાદિષ્ટ કરતાં સાદા અને પરિપક્વ ખોરાક ખાઓ. જે ખોરાક પચી લોહીમાં આમેજ થાય તેજ પૌષ્ટિક છે. પુષ્ટતા—સાદા—થોડા—પરિપક્વ ખરી ભૂખે લીધેલા ખોરાકથીજ મેળવી શકાય છે.

૨૧૨ મોઢામાં બત્રીશ દાંત છે માટે દરેક કોળીઓ બત્રીશ વખત ચાવવો જોઈએ; અને ખોરાક,—બત્રીશ કોળીઆ ખોરાકમાં પુરતા છે. (કોળીઆનું પ્રમાણ મુરઘીનાં બેદાં જેવડાં એક.—આ પ્રમાણ બતાવવાનું કારણ મુરઘીનું બેદુ લગભગ એક સરખા કદનુંજ થાય છે.)

૨૧૩ દુધકાળના કરતાં ખોરાકથી વધારે મરણ થાય છે.

૨૧૪ ચાળીશ વર્ષની ઉંમરે પહોંચેલો માણસ પોતાની જાનનો—વેદ હોવો જોઈએ; જો તેવો ન હોય તો તે મૂખ હોવો જોઈએ.

૨૧૫ જેમ પાણીનો બચાવ કરશો (એટલે પીવા નહાવા ધોવામાં ઓછું વાપરશો) તેમ શરીર ખરાબ કરશો.

૨૧૬ કુદકા મારતી તંદુરસ્તી એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે.

૨૧૭ એક દવા વેચનારે પોતાની દુકાનના દરવાજા ઉપર નીચે મુજબ જાહેર ખબર લખી રાખી હતી.

“ મારી પાસે એક ગોળી છે તેથી દરેક દુઃખ નાશ થાય છે.”

“ મારી પાસે એક પ્લારટર (લેપ) છે તેથી દરેક દુઃખાવો મટે છે.”

“ વળી એક સારો મલમ છે જેથી નિરાશા દૂર થાય છે.”

ન્યારે ગ્રાહકો તે માટે માગણી કરતાં ત્યારે તે નીચે મુજબ જવાબ આપતો:—

ધીરજ—ધૈર્ય—સભુરો—એ એવી ગોળી છે જેથી દરેક દુઃખ નાશ થાય છે.

સંભાળ રાખવી—એ એવો લેપ છે કે જેથી દુઃખ થતુંજ અટકે છે.

સારો સ્વભાવ—એ એવો મલમ છે કે જેથી નિરાશા શાન્તિ તે આશાના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે.

૨૧૮ ન્યારે માણસ બેઠો હોય ત્યારે એક મીનીટમાં ૪૮૦ ધન ઇંચ હવા ફેફસાંમાં લે છે. જો કલાકે ચાર માઇલની ગતિથી ચાલતો હોય તો એક મીનીટ ૨૪૦૦ ધન ઇંચ અને જો કલાકે ૭ માઇલની ગતિથી ચાલતો હોય તો ૩૩૬૦ ધન ઇંચ ફેફસાંમાં લે છે.

૨૧૯ ઊંડા શ્વાસ લેવાથી નીચેના ફાયદા થાય છે.

(૧) શરીરની લોહીની અસ્વચ્છતા વધારે પ્રમાણે બહાર નીકળે છે,

(૨) શરીરની ગરમી વધે છે.

(૩) શરીરની પાચનશક્તિ વધારી લોહી વધારે છે.

૨૨૦ ઘણી ખરી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી છે એમ જે બરાબર સમજી જાણે છે તેજ ખરો અનુભવી અને જ્ઞાની દાકતર છે.

૨૨૧ જો તમો જીવતા રહેવા જેટલી શક્તિ ધરાવે છે, તો તંદુરસ્ત થવા જેટલી શક્તિ અવશ્ય છે. (એટલે માંદા હો તે વખત દવા વગર નહિં જીવી શકો એમ ન ધારો.)

૨૨૨ પ્રાણી જે ઉમ્મરે પુખ્ત થાય છે તેથી પાંચ ગણું જીવી શકે એ નિયમ છે. દાખલા તરીકે વીશ વર્ષે પુખ્ત પુરૂં તૈયાર થાય, એટલે ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે.

- ૨૨૩ કસરતથી શરીરના દરેક ભાગનાં લોહીની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે એટલુંજ નહીં પણ તેથી દરેક ભાગની તાકાત પણ વધે છે.
- ૨૨૪ સડો એજ મરણ, આંગળી સડી એટલે મરી ગઇ.
- ૨૨૫ આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાંથી એક મીનીટમાં પસારી થઇ જાય છે.
- ૨૨૬ કુદરતી તાકાત અને આનંદી સ્વભાવ એ સાદા અને સસ્તા તંદુરસ્ત ખોરાકના ઉપયોગથીજ રહી શકે છે.
- ૨૨૭ જેનું પેટ ખરાબ રહેતું હોય તેની નીતિ રીતિ સ્વભાવ-દિલ્લ ખરાબજ રહે; તંદુરસ્ત માણસજ સંયમ પાળી શકે.
- ૨૨૮ શરીર જરા પણ અસ્વસ્થ હોય તો હરગીજ ન ખાઓ; એક કે જરૂર પડે તો વધારે ટંક ખોરાક વગર કાઢી નાખો, એટલે આપોઆપ સારા થઇ જશો.
- ૨૨૯ દરેક રોગની અંદર જેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે રહેવાય તેમ દરદીને ફાયદો છે. આ વાત હું ફરીને દરદીના મન ઉપર પુરા જોસથી ઠસાવવા માણું છું. હવાથી સદાય ફાયદોજ છે, હવાથી નુકસાન થાય એ તદ્દન ભૂલીજ જાઓ.
- ૨૩૦ વૃધ્ધાવસ્થામાં શરીરનું વજન ઓછું તેમ તે વધારે ટકી શકે. અચાનક-એકદમ-અંતઃકરણ એકદમ બંધ થવાથી જેટલા દુખળા પાતળા માણસો મરે છે તેના કરતાં જડા માણસોમાં તેવી રીતે અંતઃકરણ બંધ થવાથી મરનારની સંખ્યા ચાર ગણી વધારે છે.
- ૨૩૧ જો કોઇ પુરૂષ કે સ્ત્રી નિર્જળા ઉપવાસ કરે તો દરેક ઉપવાસે તેનું વજન ૩ પાંચો શેર ઘટે છે.
- ૨૩૪ લાંબામાં લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમોમાં ‘જૂખ્યા પેટે ઉઠવું’ અને સાદો ખોરાક લેવો’ એ સહુથી વધારે ઉપયોગી નિયમ છે.
- ૨૩૫ બચ્ચાંઓનાં મરણ મોટે ભાગે ઉનાળામાં વધારે થાય છે અને વૃદ્ધનાં શિયાળામાં થાય છે.

૨૩૬ ઊંઘ વગર જીવનશક્તિ ટકી શકતી નથી. જે લગોલગ આઠ દિવસ ઊંઘ ન આવે, તો ગમે તે માણસ ગાંડું થઈ જાય છે અથવા મરણ પામે છે. એટલે ખોનાકના કરતાં ઊંઘ બહુ જરૂરી છે.

૨૩૭ મધ્યરાત પછી ચાર કલાકની નિદ્રા કરતાં પહેલી રાતના બે કલાકની અંદર સારો આસ્રમ આવે છે.

૨૩૮ સાધારણ રીતે શરીર સુખાકારી માટે શીકરમંદ ન રહ્યા કરે; જ્યાં સુધી શરીરમાં કંઈ રોગ કે અડચણ નથી ત્યાં સુધી શરીરના બધા અવયવ કે સંચા આપણું ધ્યાન ખેંચ્યા વગર નિયમસર ચાલ્યા કરે છે. જેવું ધ્યાન અવયવ કે ફરજ તરફ ખેંચાય તેવું સમજે કે તે અસ્વસ્થ છે. જેમકે શ્વાસ લેતાં, અનાજ હજમ થતાં, ચાલતાં, કંઈ દરદ થતું નથી કે આપણું ધ્યાન પણ તેમાં જતું નથી. જેવું શ્વાસ લેતાં કે બીજી ક્રિયા થતાં તેના તરફ ધ્યાન ખેંચાય કે જીવ તેમાં પરોવાય, એટલે સમજે કે અસ્વસ્થતા છે.

૨૩૯ બધા રોગનું મૂળ લોહીની અશુદ્ધિ છે.

૨૪૦ રોગ એ શરીરની બગડેલી સ્થિતિ સુધારવાનું યત્ન કરનાર આવકાર-દાયક ચિન્હ છે. તે શત્રુ નથી. ભૂલ તરફ ધ્યાન ખેંચનાર અને સુધારનાર મિત્ર છે. એટલે ખરી રીતે તેને આડા આવ્યા સિવાય તંદુરસ્તી લાવવા તેને મદદ રૂપ થવું જોઈએ.

૨૪૧ ઘણીખરી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી એટલે અસર વગરની છે એમ જ સમજે છે તેજ ઉત્તમ વૈદ કે દાકતર છે.

૨૪૨ જે તમે જીવતા રહી શકો તેટલી તાકાદ શક્તિ ધરાવો છો, તો તેજ શક્તિ તમને ફરી તંદુરસ્તી આપવા પુરતી છે (ટુંકામાં તાકાદની દવાની જરૂર નથી.)

૨૪૩ કસ-તથી બાગ મજબૂત બને છે તેટલુંજ નહિ પણ કસરતથી લોહી

જેસથી તે ભાગમાં ફરે છે તેથી લોહીની અસ્વચ્છતા દૂર થઈ વધારે સ્વચ્છ બને છે.

૨૪૪ શરીરનાં બંધારણમાં ૧૦૦ સો ગ્રામ એટલે લગભગ $\frac{1}{4}$ પાઉંડ નિમક આશરે હોય છે.

૨૪૫ વીર્યનું એક ટીપું એક દાકતરની ગણતરી પ્રમાણે ૪૦ ટીપાં લોહીનું, ને બીજા દાકતરની ગણતરી પ્રમાણે ૬૦ ટીપાં લોહીનું બને છે. આ ઉપરથી વીર્ય શુભાવનાર કેટલી જીવનશક્તિ શુભાવે છે એ સ્પષ્ટ છે.

૨૪૬ છોકરાનો સાદ (અવાજ) જડો થઈ જાય અથવા લોકીક ભાષામાં સાદ ફાટી જાય ત્યારે, અને દાઢી અને મુંછના વાળ આવવા શરૂ થાય ત્યારે, જીવાની કુટી એમ કહેવાય છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં શિંગડાં આવવાં એ તે ઉમ્મર લાયક થયાની નિશાની છે.

૨૪૭ હસ્તક્રિયાની ટેવ એ પુરુષ કે સ્ત્રી બન્નેને પુરુષત્વ કે સ્ત્રીત્વને નષ્ટ કરનારી જીરામાં જીરી ટેવ છે.

૨૪૮ શરીરના પ્રમાણમાં વજન વધારે હોય તો રોગ થવા વધારે સંભવ છે ને વધારે પડતાં વજનવાળાનું આયુષ્ય પણ ઓછું હોય છે.

૨૪૯ દુબળા અને એકવડા માણસો તંદુરસ્ત અને તેથી આનંદી વધારે હોય છે.

૨૫૦ જડા માણસોમાં ક્ષયથી મરણ ઓછાં થાય છે. તેમને ક્ષય લાગુ પડ્યો હોય તોપણ વધારે પ્રમાણમાં બચે છે.

૨૫૧ જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢાડવાથી ઉંડા શ્વાસ આપોઆપ લેવાય છે.

૨૫૨ તદ્દન હાડકાંનું એકલું માળખુંજ રહે ત્યાં સુધી એકલા જૂખ મરાથી કુદરતી રીતે મરણ થઈ શકતું નથી.

૨૫૩ જ્યારે શરીર સાફ તંદુરસ્ત હોય ત્યારે ખોરાકની પુરી જરૂર છેતાં ખોરાક તદ્દન નજ મળે ત્યારે જૂખમરો કહેવાય છે.

રૂચિ છતાં ખોરાકની તગી તે ભૂખમરો. આ ભૂખમરાનાં પરિણામ લંબકર છે.

૨૫૪ ઉપવાસ-ખોરાકની હાજરી છતાં-ઉપચાર કે ધર્મ તરીકે પહેલી વાર ખોરાક ન લેવો ત્યારથી શરૂ થાય છે, અને તે કુદરતી ભૂખ ઉદ્ભવતાં અથવા ધર્મ તરીકેની પ્રતિજ્ઞા પુરી થતાં સુધી ગણાય છે; જ્યારે ભૂખમરો ભૂખ હાજર જ હોય છે પણ તંગીને લીધે ન મળે ત્યારથી શરૂ થાય છે. અને મરણમાં તેનો છેડો આવે છે; જો કોઈ રીતે ખોરાક મળે છે તો મરણ અટકી શકે છે. ભૂખમરાથી તંદુરસ્ત સ્નાયુઓ ખવાઈ જાય છે અને તેથી જેમ નબળાઈ આવે છે તેમ જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે ઘટી જાય છે. તેથી ઉલ્ટું ઉપવાસમાં શરીરમાં જે ખરાબ તત્ત્વ દાખલ થયાં હોય તે નીકળી જાય અને વધારે પડતી ચરબી ખવાય છે અને તેથી શરીર જેમ વધારે તંદુરસ્ત બને છે તેમ જીવનશક્તિ પણ તાજ સજીવન થઈ વધે છે.

૨૫૫ ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ એક પાઉન્ડ વજન ઘટે ત્યાં સુધી હરકત નહિ. જો કે સાધારણ રીતે ૧૨ બાર આંડિસ એટલે પોણાશેર ઘટે છે.

૨૫૬ માથું ઠંડું, પગ ગરમ, અને આંતરડાં-ઝાડો-સાફ એ સારી તંદુરસ્તી રાખવાનો સારો ઉપાય છે.

૨૫૭ માથું ગરમ અને હાથ ઠંડા એ મગજ ઉપર લોહી ચડ્યાની નિશાની છે.

૨૫૮ ગરમ પેટનો કોઠો, ઠંડા પગ એ આંતરડાંના વરમની નિશાની છે.

૨૫૯ કોઠાના ઉપરનો ભાગ ગરમ, જાતી ગરમ, અને ઠંડા પગ એ ફેફસાંનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૦ નાક ઠંડું હોય એ ઘણી વાર આંતરડાં સુસ્ત-કામ કરવા અશક્ત-એ એમ બતાવે છે.

૨૬૧ એક ગાલ ગરમ હોય ને બીજો ઠંડો હોય એ મગજની નબળી શક્તિને લીધે તાવ બતાવે છે. કાઠકવાર ન્યુમોનીઆમાં પણ તેમ હોય છે.

૨૬૨ બન્ને ગાલ ગરમ હોય તો શરીરમાં કાંઈ જગ્યાએ પાક થતો થતો હોય (Hectic) પણ થતું હોય તેમ બતાવે છે.

૨૬૩ નાકની અણી (ટેરવું) લાલ હોય તે આંતરડાંનો વરમ અથવા શ્લેશ્મ બતાવે છે.

૨૬૪ પીળો ભુખરો ચહેરો ચક્રતનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૫ શીકાશ પડતો મીણના રંગ જેવો ચહેરો મૂત્રાશયનો જલ્ડ રોગ (Brights disease) બતાવે છે અથવા પાંડુ રોગ અને આતંત્ર રતુની અનિયમિતતા બતાવે છે.

૨૬૭ શીકા ગાલ ઉપર લાલ ડાઘ ક્ષય અથવા પેટમાં કીરમીયા છે એમ સૂચવે છે.

૨૬૮ વખતો વખત આંખ આવી જાય તો લોહી બગાડનો રોગ (Scrofula) નો સંભવ વધારે છે.

૨૬૯ નાની ઉંમરમાં આંખમાં મોતીઓ આવે અને આંખને ધગ થવાથી તે ન થયો હોય તો મધુ પ્રમેહ બતાવે છે.

૨૭૦ આંખ આડાં ઝાંઝવા ઝાંઝવા જેવું દેખાવું એ હિસ્ટીરીઆ, બ્રાઇટડીસીઝ, લોકા મોટર એટેસીઆ, અને લોહીનો રોગ બતાવે છે.

૨૭૧ સુકી ચામડી રહેતી હોય તો બંધકાશ બતાવે છે.

૨૭૨ ચામડી ઉપરથી દુર્ગન્ધ આવતી હોય અને પીળાશ પડતો ચામડીનો રંગ હોય તો શરીરનો બગાડ બરાબર નથી નીકળતો અને તે પાછો શરીરમાં ચૂસાય છે એમ બતાવે છે.

૨૭૩ ચામડી પોચી અને શીકી હોય તો લોહીનું ફરવું બરાબર થતું નથી.

૨૯૪ સન્નિપાત, ત્રિદોષની અંદર વખતોવખત ગરમ પાણી પાવાથી કંધક કાઢદો, થાય છે.

૨૯૫ રંગ ઓળખવાની અશક્તિ-તે સંબંધી અંધાપો-Color blindness-એ ધણે ભાગે વારસામાં ઉતરે છે.

૨૯૬ ધણીધણીઆણી બન્ને બહેરાં અને મુંગાં હોય તો તેના બચ્ચાં તેવાંજ થાય છે.

૨૯૭ ભયંકર ગુન્હા કરવાની વૃત્તિવાળાં સાથે લગ્ન ન કરવાં જોઈએ; તેવાં લગ્નથી તેવીજ પ્રજા થવા સંભવ વધારે છે.

૨૯૮ તેજ પ્રમાણે ચાંદીનાં રોગવાળાં સાથે, વાધ, ગાંડપણ, બહુ મનની નબળાઈવાળાં સાથે પણ લગ્ન ન થવાં જોઈએ. તે બધાં વારસામાં ઉતરે છે.

૨૯૯ ધણીધણીઆણી બન્ને ક્ષયનાં દરદીએ તો નજ પરણવું જોઈએ કદાચ એકને ક્ષય હોય ને બીજાનું શરીર પુરી તંદુરસ્તીવાળું હોય તો હરકત નહિં, જો કે વધારે સારું નજ પરણે એ છે.

૨૯૦ દારૂડીઆઓએ પણ લગ્નથી ન જોડાવું જોઈએ.

૨૯૧ માંસ ખાનારાં એટલે એકલા માંસ ઉપર નભનારાં-માંસાહારી-કૂર પ્રાણીઓ હંમેશાં દુકંડી જાંદગી ભોગવે છે. એટલે કુદરતી રીતેજ તેનું લાંબું આયુષ્ય હોતું નથી.

૨૯૨ દાકતર જ્યોર્જ શેન જેનું વજન ૪૪૮ પાઉન્ડ હતું તે કહે છે કે તેણે પોતાનો ખોરાક નિયમિત રીતે ઓછો કરતા જવાથી તેનું વજન ઊંચાઈના પ્રમાણમાં સાધારણ કદના શરીરના વજન સુધી ઘટાડયું હતું. તે દાકતર ખાસ સલાહ આપે છે કે પચ્ચીસ વર્ષની ઉંમર પછી દરેક માણસે પોતાના ખોરાકનું વજન ઘટાડતા જવું જોઈએ. જો તેમ તે દર સાત સાત વર્ષે ઘટાડતો જાય અને સાથે સાથે ગુસ્સા-ચિન્તાથી દુર રહેતો જાય તો તેના શરીરનાં

દરેક અવયવ ઇન્દ્રિયો જીંદગીના અંત સુધી સારાં રહે. ને લાંબી જીંદગીને અંતે તેનો ખોરાક બચ્ચાં જેટલો થઇ-શરીર બચ્ચાં જેવું થતી પાકાં પાનની માફક ખરી પડી પોતાનું આયુષ્ય શાંતિમાં પૂર્ણ કરે.

પ્રકરણ ૮ મું.

વૃદ્ધપણું અટકાવી શકાય ?

આપણે જાણીએ છીએ કે જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે તેમ તેમ ઉંમરમાં તેટલા વધતા જમણે છીએ, અને દરરોજ ઘડપણુ નજીક આવતું જાયછે. પણ આપણામાં કેટલાએક વહેલા વૃદ્ધ થઇ જાય છે, અને કેટલાએક મોટી ઉંમરે પણ જીવાન જણાય છે; અને તેમનાં શરીર ઉપર જાણે ઉંમરની અસર થતી નથી એમ જણાય છે. આ ઉપરથી સહજ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે એવો કોઇ રસ્તો હોવો જોઇએ કે જેનાથી ઘડપણુને જે કે તદ્દન અટકાવી ન શકાય તોપણુ તે મોડું આવે અથવા વૃદ્ધત્વમાં પણ શરીરની બધી શક્તિ જાળવી શકાય અને તેથી જીવનની મુદત બહુજ સુખથી નિર્ગમન કરી શકાય. આ પ્રકરણમાં આ રસ્તો બતાવવા યત્ન છે. અને આશા છે કે જે નીચલી સૂચના ધ્યાનમાં રહે તો ઘણે દરજ્જે જીંદગીનો બાકીનો ભાગ સુખથી પસાર થઇ શકશે.

જ્યારે નાની ઉંમર અથવા જીવાન હોઇએ છીએ ત્યારે વૃદ્ધ થયું એ કદપના પણ થતી નથી. એટલુંજ નહીં પણ દાંત પડી ગયેલા, ગાલ ખેસી ગયેલા, સાંધા સળંગડ થયેલા, બરડો વળી ગયેલા, ચામડી ઉપર કડચલી પડી ગયેલી, આંખે લગભગ અંધાપો, કાને બધીરાપણું-ચાલતાં ધુળરો-કળતરની ફરીયાદ કરનારા વૃદ્ધોને નજરે જોઇએ છીએ ત્યારે પણ આપણે તો તેમાંથી બચી જશું એવા મોહથી

જીવાનીના મદમાં તણાયા જમએ છીએ; અને જ્યારે ઉમ્મરે વધીએ અને આપણી તેજ સ્થિતિ નજીક આવે, ત્યારે સંભાળ લેવા કે તે અટકાવવા યત્ન કરવા બહુ મોડું થયેલું હોય છે.

જનમથીજ, -અરે! ગભાં રહે ત્યારથીજ-ઉમ્મર વધે છે, વૃદ્ધતા નજીક આવતું જાય છે. તેથી શરૂઆતથીજ સંભાળ રાખવી એ ફરજ છે-જરૂરનું છે.

મરણ અટકાવી શકાતું નથી, પણ સુખથી જીવંતીનો છેડો આવે અને શરીર લાંબી ઉમ્મરે અશક્ત થવાથી થતી હેરાનગતી અટકાવી શકાય એ તો બની શકે તેવું છે.

મરણ એ કુદરતી સારો રસ્તો છે. માની લ્યો કે મરણ નજીક હોત તો દુનિઆનાં દુઃખ કેટલાં વધત! રહેવા જગ્યા ન હોત, -ખોરાક માટે પુરતી જમીન ન હોત; બધી રીતે એટલી હેરાનગતી વધત કે તેનો ઉપાયજ ન રહેત. દુનિયામ! નવું લોહી, નવો જમાનો, ન રહેત. અને દુનીઆમાં આજ જે થોડું નજરે આવે છે તેનો પણ અભાવ હોત. એટલે મરણ આવકાર લાયકજ છે-તેની આવશ્યકતા છે-માત્ર જેટલો કાળ ગાળવો તેટલો નિરોગી સ્વસ્થ શરીરથી ગળાય તેટલુંજ ઇષ્ટ છે.

પ્રથમાવસ્થા એટલે પહેલાં ત્રીશ વર્ષમાં તો હજી શરીરનું જોર કમંક ટકી રહે છે. તેથી તે વખતે ઓછી સંભાળ, જે કે પરિણામે નુકશાન તો બહુ કરે છે, તો પણ જીવાનીના મદમાં-તોરમાં-મોહમાં તેની દરકાર થોડીજ લેવાય છે.

જનમતી વખતે માવતરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ હોય તો તો બચ્ચાને જનમથી લાંબી જીવંતી ભોગવવા તક છે; પણ જો તે રોગી હોય, ટુંકું આયુષ્ય પેઢીદર પેઢીથી ચાલ્યું આવતું હોય, તો બચ્ચાને તેટલો ગેરલાભ છે: જો કે પુરી નિયમિત જીવંતી ભવિષ્યમાં ગળાય તો ઉત્તરોત્તર તંદુરસ્તી વધી ઉમ્મર પણ વધતી જાય છે.

વૃદ્ધત્વ મોડું લાવવા નીચેની હકીકત ઉપયોગી છે.

૧ હજમીયતની શક્તિ એટલે જરૂરનું નિરોગીપણું, અને ખાસ તંદુરસ્ત આંતરડાં, એ જીંદગી સારી લાંબી પસાર કરવા પ્રથમ જરૂરનાં છે. જરૂર-પેટની સ્થિતિ બરાબર ન હોય, ખોરાકનો તેમાંજ સડો થતો હોય, આંતરડાં નબળાં રોગી હોય, ને તેમાં વધારે અનાજ સડતું હોય, તેવાની જીંદગી પેટ ને આંતરડાં સુધર્યા વગર લાંબી ટકવી મુશ્કેલ છે. અને કદાચ ટકે તોપણ મરવાને વાંકે જીવે તેટલુંજ છે. આંતરડાંમાં સડેલો ખોરાક લોહીમાં ચૂસાઈ શરીર રોગી બનાવે એ સ્પષ્ટ છે.

ઉપરથી સમજાયું હશે કે ખોરાક સાદો, થોડો, ન સડે તેવો, હોવો જોઈએ. મસાલાવાળો, માંસ જેવો અરધો સડેલો ન જોઈએ. લીલી વનસ્પતિ ફળ દુધ, અનાજ, વગેરેનો હોવો જોઈએ. ખોરાકની અનિયમિતતા વધારે પડતું પ્રમાણ તેની ખોટી પસંદગી એ તંદુરસ્તી બગાડનારામાં પ્રથમ પંક્તિ ભોગવે છે. જેમ વૃદ્ધત્વ વહેંચું લાવવામાં બીજાં બધાં કારણો કરતાં ખોરાકની બૂલ બહુ મદદ કરે છે, તેમ વૃદ્ધત્વને મોડું ઠેલવામાં પણ બીજાં બધાં કારણો કરતાં, સાદો, સારો, સાત્ત્વિક, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક બહુ મોટી મદદ કરે છે.

૨ બીજી જરૂરીઆત-પુરતી કસરતની છે. શરીરના દરેક ભાગ પુષ્ટ તંદુરસ્ત રહેવા પુરતી કસરતની જરૂર છે. ખાસ કરીને આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર બગવી શકે તે વધારે જરૂરનું છે. ઝાડો સાફ આવવાની પ્રથમ પુરી જરૂર છે. ઝાડો નિયમિત વખતે આવે તેવી જેમ ટેવ હોવી જોઈએ તેમ જેમ ઝાડાની હાજત થાય કે તુરત ઝાડે જવું જોઈએ. હાજતને જરા પણ રોકવી એ હંમેશાં નુકશાન કારક છે. જે વૃદ્ધત્વને મોડું આવવા દેવા પ્રબળ ઇચ્છા હોય તો હરગીજ ઝાડાની હાજતને ન રોકવી. બુલાખ લેવાની ટેવ નજ રાખો

જીલાયની આંતરડાં ઉપર મારો લાવવાની અસર નથી; તેથી ઉલટું આંતરડાંને જીલાય કાઢી નાંખવા મહેનત લેવી પડે છે, અને તેથી દરેક જીલાય દર વખત આંતરડાંને નળાં પાડે છે. જીલાયથી આંતરડાંમાંથી પેદા થતા પ્રવાહીનો નાશ થાય છે. તેથી ખોરાકનીજ પુરતી સંભાળ એજ ઝાડો સાફ લાવવા પુરતી છે. બહુજ જરૂર પડે તો દુધ ઘી ગરમ કરી પીવાં અથવા ફેસ્ટર આઈસ કે ગરમાળાનો ગોળ લેવો. દુઠામાં-બરાબર ખોરાક ચાવીને ખાવો, ખોરાક ની જાત જથ્થો યોગ્ય પ્રમાણમાંજ લેવો, આંતરડાંમાં સડે તેવા ખોરાકથી દૂર રહેવું, પુરતી કસરત દરરોજ કરવી, ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ રાખવી અને જીલાય નજ લેવા અને અતિ વધારે પાણી ન પીવું; જીલાયને બદલે અપવાદ વખતે સાચું પાણીની પિચકારી લેવી તે ઠીક છે. પણ તેની ટેવ ન પાડવી.

૩ ત્રીજી સંભાળ ખોરાક પુરતી રીતે ચાવવાની લેવી. જરૂરને દાંત નથી, પેટની ધડી દાંત છે. ચાવ્યા વગરનો ખોરાક ઉતાવળે ગળી જવામાં આવે તો તે પેટમાં સડે છે, પવન કરે છે જેથી પેટ પુલે છે અને નડે છે. તે મુજબજ ભલે સારી જાતનો ખોરાક હોય પણ જો પ્રમાણમાં વધારે લેવાય તો તે પણ તેટલોજ નડે છે. બરાબર ચાવવાની ટેવ હોય તો વધારે ખોરાક લઈજ શકાતો નથી. ચા-કોશી ન લેવાં. એકવાર જમવાથી ન ચાલે તો બે વાર જમવું પણ બે વારથી વધારે હરગીજ ન જમવું.

૪ શુદ્ધ લોહી શરીરમાં ફેરવનારી નસો (Arteries) નરમ રહેવી જોઈએ. જો તેની દિવાલ કઠણ થઈ જાય તો શરીરના દરેક ભાગને પોષણ પુરું ન મળતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. તે સ્થિતિ અટકાવવા આંતરડાં કે પેટમાં ખોરાકનો સડો થતાં તદ્દન અટકાવવો જોઈએ. ખોરાકના મીઠાના ઝેરથી નસો સખ્ત થઈ જાય છે. તેમ માનસિક કે શારીરિક વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઈએ. ચિંતા-

શીકર-થી દૂર રહેવું જોઈએ. પુરતી નિદ્રા ને આરામ લેવાં જોઈએ. અહુ ચીકાશવાળા ખોરાકથી અલગ રહેવું જોઈએ. તમાકુ કે બીજાં ઉત્તેજક પીણું પીવાં જોઈએ. મન શાંત ને સ્વસ્થ, ચિન્તા રહિત થવું જોઈએ. દુઃખમાં હૃદયને (Heart) તાકાતદાર રાખવા અને નસોને નરમ-મુલાયમ-રાખવા યોગ્ય ખોરાક યોગ્ય રીતે લેવો, આરામ પુરતો લેવો, નિયમિત કસરત કરવી, મન શાંત રાખવું અને વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવાની પુરી જરૂર છે.

૫ મૂત્રપિંડ (Kidneys) ને રોગી હોય તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. મૂત્રપિંડ મારફત શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે; તેથી જો ખોરાકની ગમે તે જાતની ભૂલ હોય છે અને જો કચરો મૂત્રપિંડ બરોબર ન કાઢી શકે તોપણ ઉમ્મર લાગી જાય છે; એટલે પિશાબ વખતોવખત તપાસાવી મૂત્રપિંડ પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે છે કે કેમ તેની પણ તજવીજ રાખવી જોઈએ. મૂત્રપિંડ તંદુરસ્ત રાખવા પાણી વખતોવખત પીવાની જરૂર છે.

૬ મૂત્રપિંડની માફક ચામડી, ત્વચા પોતાનું કામ બરાબર ન કરી શકે તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. ચામડીને સાફ રાખવાની જેમ જરૂર છે તેમ ખોરાકની અનિયમિતતાથી ચામડી ઉપર વધારે પડતો બોજો ન પડે તે સંભાળવાનું છે. ત્વચાના રોગોના મોટા ભાગ ખોરાકની ભૂલોને લીધે જ હોય છે. વધારે પડતાં કપડાં પણ ત્વચાના કામને રોકે છે. પસીનાને વાટે શરીરનો બગાડ બહાર નીકળે છે. એણે ખોરાક ને ચોળી નહાવું એ બે ચામડીને સાફ રાખે છે.

૭ વધારે પડતી મગજમારી ચિન્તા-ગુસ્સો-અદેખાઈ-લોભ વગેરે દુરુચિ પણ વૃદ્ધત્વ જેમ વહેલું લાવે છે તેમ શાંતિ, ક્ષમા, પરો-

પકાર-સમભાવ-નિર્લેભતા એ બધાં વૃદ્ધત્વને અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા, બહુ મદદરૂપ થાય છે. સારું નૈતિક, ધાર્મિક વાચન, શ્રવણ, મનન એ મગજ તાકાદની કાયમ રાખવા જરૂરનાં છે.

૮ માંસના સ્નાયુ શરીરમાંથી સંકોચાઈ બગાડ બહાર કાઢવા મદદ રૂપે છે; તેથી તે પણુ દરેક પુરી કસરતથી સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત રાખવા જોઈએ. જો તેને પુરી કસરત આપવામાં ન આવે તો તેઓ શિથિલ ઢીલાં થઈ ઘસાઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં કચરો ભેગો થતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવે છે. સ્નાયુ તંદુરસ્ત રહેવાથી લોહી પુરતું ફરે છે. જ્ઞાનતંતુ પણ યોગ્ય તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં રહે છે અને શરીરના ઉપયોગી અવયવો યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ વગેરે સારા સ્વાસ્થ્ય પોતાની ફરજ બજાવવા લાયક રહે છે. તે સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખવા બીજી કસરતો પુરતી ન લેવાય તો પણ દરરોજ લાંબું ચાર પાંચ માઇલ ચાલવાથી તેને કસરત જોઈતી મળી શકે છે.

૯ જીવન તંદુરસ્ત ને લાંબુ ટકાવવા અમુક અનિયમિત 'થાયરોઇડ' ગ્લેન્ડ (Thyroid gland) નાં પ્રવાહી ઉપયોગી ભાગ બજાવતાં જણાય છે, પણ તે તો ઉપરની બધી સાવચેતી લેવાઇ હશે તો આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશે.

૧૦ 'બ્રહ્મચર્ય' એ શરીરની શક્તિને બચાવી રાખવા બહુજ જરૂરનું છે તે તો પુરી સાબીત થયેલી બાબત છે. મુશ્કેલી એ છે કે જીવાન, વૃદ્ધ બધા એક અવાજે તે સ્પષ્ટ સમજે છે પણ મોહમાં એવા તણાય છે કે તે પાળવું લગભગ બધા ભૂલી જાય છે. જેમ દરેક ઇંદ્રિયો સંયમ રાખે તેમ તે કબજામાં રહી શકે છે. જેમ તેને તાબે થાઓ તેમ તે ગુલામ બનાવી અધમ દશાને પહોંચાડે છે. આ હકીકત જાણ્યા છતાં મોહમાં બધા દરડાય છે એજ મોહમલ્લની અશાગ શક્તિનો પુરાવો છે.

૧૧ શુદ્ધ હવા, પુરતી હવા, સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણી, પુરતી કસરત, વ્યસનથી દૂર, મગજની શાંત સ્થિતિ, કામમાં રોકાયેલા રહેવું—સતોષ, નિર્લોભતા, અક્રોધ, નીતિ વગેરે સદ્ગુણોતું સેવન, ખોરાક પોષાકની પુરી સંભાળ, નિયમસર શાંત નિદ્રા, બ્રહ્મચર્ય, સુંદર રહેઠાણ, સારું વાંચન—શ્રવણ—મનન, લોકસેવા, દયા, પરોપકાર તરફ પુરતું વલણ એ બધાં સીધી તથા આડકતરી રીતે વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવવા અને શાંતિથી જીવન પૂર્ણ કરવા સહાય બૂત થાય છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

વૈદ દાકતર કેવા હોવા જોઈએ અને તેમની દરદી પ્રત્યે શું ફરજ હોવી જોઈએ ?

ન્યાયાધીશ અથવા ન્યાયખાતાના અમલદારોને શહેરનું સ્વસ્થ-પણું—ચોરી—લુટ—ખુન—વગેરે અટકાવી જાળવવાની ફરજ છે તેમ દાકતરની ફરજ શહેરની સ્વચ્છતા, હવા, પાણી સારાં પુષ્કળ મળે છે, રહેઠાણો રહેવા લાયક છે, ગલીચી—કચરો—સાફ રખાય છે વગેરે તપાસવાની, તે વિષે યોગ્ય સમજ આપવાની, તે વિષે રસ્તા બતાવવાની ફરજ છે. હવા રતુના ફેરફારથી કેવા કેવા રોગ થવા સંભવ છે તે જાણાવી તે વીધે રસ્તા બતાવવા તેવી જોમ ફરજ છે, તેમ તે ઉપરાંત મંદવાડ અટકાવવા દરેકને સલાહ આપવાની અને કમબાએ રોગની ઉત્પત્તિ થાય તો તે વખતે યોગ્ય સલાહ, ઉપચાર આપવાની ફરજ છે એ તો દેખીતું છે.

દરદી તરફ કેમ વતનું તે બીજી ફરજ છે; દરદીને જે રોગ કે ફરીયાદ હોય તેનું કારણ પુરતા સવાલો કરી દરદી પાસે તેનું કારણ.

શોધાવવું જોઈએ. તે શોધવા સુચક સવાલોથી મદદ કરવી જોઈએ, ફરી તેમ ન થાય. તે સંબંધી દૃઢ મનથી અને તેને ભોળપણુ લાગે તોપણુ સારા શબ્દોથી સલાહ દેવી. પછી તેના યોગ્ય ઉપચાર દેવા જોઈએ.

જ્યારે યુરોપીયન વૈદ્ય દેશમાં ફેલાયું ન હતું અને આર્થ આપધ કરનારો વર્ગ વશંપરંપરાથી-પ્રત્નોરા અને તેવા બીજા બ્રાહ્મણો વગેરેનો—હતો ત્યારે તેઓની પ્રથા એવી હતી કે તેઓ પોતપોતાના જાણીતા ગૃહસ્થોના કુટુંબવૈદ તરીકે ગણાતા. તેઓ દરરોજ એક આંગે પોતાનાં ગ્રાહકોમાં સવારમાં આવી જતા અને કુટુંબમાં માંદું હોય તેને શરૂઆતથીજ સલાહ દેતા, એટલુંજ નહીં પણ ઘરમાં 'વૈદકાકા'થી સહુ બોલાવતાં હોવાથી સવારમાં રસોઇ થાય તે પણ તે જાણી શકતા. વખતે વાલ જેવી ચીજ ઘરમાં ફેલાતી હોય તો ચેતવતા કે 'બાઇઓ, બહેનો પુરા પકવજો, પુરં ચાવજો ને બનતાં સુધી સહુ તેવી થોડી ચીજથી સંતોષ માનજો બચ્ચાં વધારે ન ખાય અને જે ખાય તે પુરં ચાવી ખાય તે સલાખજો; પછી કાકાને ઠપકા ન દેશો કે આગળથી ન કેમ ચેતવ્યાં.' આવી ટેવ હોવાથી બૈરાંઓ પણ વખતે નવી ચીજ કરવી હોય તો પચે તેની છે કે નહીં, કેટલી, ક્યારે, કેમ ખાવી વગેરે અસંખ્ય સવાલો વૈદકાકાને પુછી મા-હેતી મેળવતાં અને પરિણામે ઘરમાં બધાં માણસો તંદુરસ્તી ભોગવતાં.

બીજો લાલ વૈદ દરરોજ ઘેર આવી જવાથી એ થતો કે વૈદ કુટુંબનાં દરેક જાણની પ્રકૃતિ, ટેવ, શરીરની સ્થિતિ, કુટુંબની રીતિ બધાથી એવો વાકેફ રહેતો કે તેની થોડી દવા બહુજ અસરકારક નીવડતી; તેમ કોને કઇ દવા કેટલા પ્રમાણમાં માફક આવતી તે પણ વૈદ સારી રીતે જાણી શકતા. કોઇ વધારે બીમાર હોય ત્યારે ઉંચી દવા આપતાં તેના પૈસા અથવા સાગ્ન થયા બાદ ઇનામ પોષાક અપાતો. સાધારણ રીતે તો એસતાં વર્ષે ધોતીજોટા-સકાંતે-બળેરે

વગેરે તહેવારે અને ધરને સારે માઠે પ્રસંગે દરેક ધર વૈદ્યાકાની એટલી શીકર રાખતાં કે તેનું ખર્ચ આનંદથી ચાલી જતું. તેમ વૈદ્ય પોતે સાદાઈ અને કરકસર, નિયમિતતા-ધાર્મિકપણું સાચવતા એટલે જેમ તેને ખર્ચ થોકું તેમ તેની આવક પણ સહુના પ્રેમથી આવેલી હોય એટલે પોષાતી. વળી વૈદ્યને ઘેર સારા માઠા પ્રસંગે દરેક ગ્રાહકથી વૈદ્યને સારી મદદ થતી એટલે વૈદ્યનું ખર્ચ ચાલ્યું જતું. અરસ્પ-સ સંબંધ જળવાતો અને વૈદ્ય પરોપકારી રહી શકતા, તેમ નિર્વોભી રહી શકતા. ખર્ચ થોડાં હતાં અને આનંદમાં સહુના વ્યવહાર ચાલતા.

હવે જમાનો બદલાયો. જેમ દાકતરો યુરોપીઅન વૈદ્ય શીખ્યા, શીખવા માટે ખર્ચ પણ વધારે પડતું કરવું પડ્યું, ખર્ચ પણ મોંઘવારીથી, દેખાદેખીથી વધ્યાં, કુટુંબ નાતા જેવું વૈદ્ય-દાકતર અને ગૃહસ્થો વચ્ચે રહ્યું નહીં તેમ તંદુરસ્તી જળવવાના નિયમો જળવવાને બદલે દવાખાને દોડવાનું, દાકતરને બોલાવવાનું વધ્યું. માવતરો, અચ્ચાંઓ, જન્મ-થીજ બેદરકાર રહેતાં શીખ્યાં. પોતાપણું જતું રહ્યું. નજીવી બાબત માં પણ દવા વગર ચલાવનારને ધરના માણસ તરફથી ખીજની ચલવવા વધારે પડતા ઠપકા અપાઈ, પરવશનાને આંધીન કરતાં ગયાં, થતાં ગયાં. ઠેક ઠેકાણે વગર ખર્ચે દવાખાના મફત થયાં-કુદરતી કાનુનો તરફ લક્ષ દેવાતાં ચૂકાયું, તેમ તેમ પરાધીનતા-શરીરનું નિરોગીપણું, દૂર થતું ગયું. અને જેમ કાયદાના અજ્ઞાનીને વકીલોની જરૂર વધી, તેમ દાકતરોને ત્યાં પણ દોડાદોડી થવા લાગી અને દાકતરો પણ પરોપકાર-વૃત્તિને બદલે લોભને વશ થતા ગયા. જે ઉચ્ચ પરોપકારનો, દુઃખીનાં દુઃખ દૂર કરી આશીષ મેળવવાનો ધંધો-તેને બદલે માત્ર કમાવાનો, હર રીતે પેટ ભરવાનો, અરે એટલે સુધી કહેવાનું મન થાય છે કે દરદીને બીવરાવી, નાહિમત કરી પેટ ભરવાનો-દવાહીન-ધંધો થઈ પડ્યો.

ઉપર જણાવેલામાં અપવાદ નથી હોતા એમ કહેવાનો આશય નથી, પણ ૯૦ નહીં તો ૮૦-૭૫ ટકા તો ઉપર જણાવેલી સ્થિતિ, મને નજરે આવે છે એ જણાવ્યા વગર રહી શકતો નથી.

દાકતરોએ જુની પ્રથાથી ચાલવું ન પરવડે એ સમજાય છે. અમારો પ્રિન્સીપાલ દાકતર હેનરી વેન્ડીક કારટર તો એમજ કહેતો કે વૈદાનો ધંધો ગરીબનો—પેટ માંટે પુરું કરવાવાળાનો—નથી. એ ઉમદો ધંધો તો જેઓ પુરા પૈસાદાર હોય. જેઓને માત્ર કમાવાની જરૂર ન હોય, અને વખત ગાળવા-પરોપકાર કરવા-દુઃખીને મદદ કરવા તત્પરતા ધરાવતા હોય તેવા ખ્યાતદાન કુટુંબનાને માટેજ છે. આ ઉદ્યોગો તેમણે એક વિદ્યાર્થીએ કાલેજમાં માશી શી કરવા અરજ કરી તે વખતે કાઢેલા હતા. તેની માશી શી ન કરી એટલુંજ નહીં પણ તેના હિતને માટે શિખામણ આપી કે તમારા જેવા દાકતર-વૈદ થવાથી ઊલટું ધંધાને કલંક લાગે છે, અને વૈદાને અદલે આકરો શબ્દ વાપર્યો કે ખાટકી પેના થવાનો સંભવ છે. તે વખતે રૂપિયા દશ માસિક શી હતી, તેને અદલે ૧૫ (પંદર) વધારવા ત્યારથીજ તેની સૂચના હતી, જે લાંબે વખતે પણ અમલમાં હવે મુકાઈ છે. આ માત્ર જણાવવાનું એટલુંજ કારણ કે ભલે ગરીબો કદાચ દાકતર થાય તો પણ તેમણે તેમજ પૈસાદાર દાકતરોએ—ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે કે વૈદનો ધંધો—સાદાઘથી સદ્ગુણથી—નિર્લોભથી—પેટ ભરવાનો ધંધો છે; પણ તેથી ઊલટું ગાડી ઘોડા દોડાવવાનો—મોટાં મકાનો અંધાવવાનો—ગાહી પરનાં ટીપાંથી ભેગો કરેલો પૈસો વારસામાં મુકતા જવાને માટે તો નથીજ. ત્યાગ એ ભોગજ છે તેથી પરોપકારી, નિર્લોભી, વૈદ દાકતરને જોઈતો પૈસો અરે ગાડી ઘોડા દોડાવવા જેટલો પણ પૈસો આપોઆપ સાથે આવી મળશે.

દાકતરોએ વીઝીટ—દવાની—શી નથી લેવાની—એમ કહેવાનો આશય નથી. પણ જરૂર વગરની એક વીઝીટ વધારે આપે તેવા માટે, દવાની કિંમત અને વાજખી નફાને અદલે—દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે તેને હરેક રીતે ચૂસવાનીજ વૃત્તિ રાખનારા માટે, તથા હર આને પોતાની શી વધારનારને માટે કહેવાનો તો જરૂર આશય છે.

દરદી મરણ પથારીએ પડ્યો હોય દાકતર લગભગ જાણી શક્યો હોય કે હવે પોતાના હાથ હેઠા પડ્યા છે, ઉપયોગી થઈ શકે તેમ નથી, તેવે વખતે દરદીને દિલાસો દેવા બલે જાય, પણ તે વખતે શી લેવા તો ચોક્કસો ધનકાર કરવો જોઈએ. દરદી બહુજ સારી સ્થિતિનો હોય ને આગ્રહ કરે તો ન લેતાં સ્પષ્ટ એમ જાણવું જોઈએ કે પછી સમજશું, એટલુંજ નહિ પણ તેમ છતાં મરણ થાય તો તેણે તેટલી શી નજ લેવામાં મૃદુસ્થાપ સમજવી જોઈએ. તેને 'મદલે જ્યારે' શી લેતા હોય—અરે 'ઇન્જેક્શન' વગેરે ઘોંચી—સુખેથી મરવા ન દેતાં—અંત સમયે પ્રભુનું સ્મરણ વિસરાવી—કમાણી માટેજ દરદીની વધારે કાળજી રાખવાના ડોળે, પોતે ઉપયોગી થઈ શકતો નથી તેમ જાણ્યા છતાં, માત્ર પૈસાને લોભે વધારે વાર આવે કે વધારે પડતી દવા આપ્યા કરે, તેવી સોલુપતા રાખનારને દાકતર કે વૈદ જાણવો એ તો માનુષ્ય સ્વભાવની બહાર છે.

મરણ નજીક હોય તે વખતે પુણ્ય-ધન-લેનાર જેવાજ ઠરવામાં ધંધો માનતા હોય તેવાને આ રીત ભણે વાજખી લાગતી હોય; તોપણ આર્ય દેશમાં—આર્ય સંસ્કૃતિવાળા કુટુંબોમાં આવા દાકતરો પેદા થાય એ મને તો અસંભવ લાગે છે. પાશ્ચાત્ય દાકતરોમાં પણ બધા તેવા હોતા નથી. અમારા પ્રિન્સીપાલ દાકતર હેનરી વેન્ડીક કારટર, સરજરીના પ્રોફેસર દા. વેલીગ્ટન ગ્રે, રાજકોટ વેસ્ટ ઓસ્પીટલના સિવિલ સર્જન દા. મેકડુગલ્લ વગેરે એવા જોયા અનુભવ્યા છે, કે જે દયા ને પરોપકારની ભૂતિ હતા. આયુર્વેદ જ્ઞાન વાળામાં મરહુમ ઝંકુ ભટ્ટજી વૈદરાજ બાવાભાઈ અચળજી વગેરે ઘણા દયાવાળા ને પરોપકારી વૈદોને પણ મને તેમ બીજા ઘણાને જાન અનુભવ છે.

છેવટ વૈદ દાકતરનો ધંધો એ દૈવી ધંધો છે, અને જે લોભ, કામ ક્રોધ, મોહ, મત્સર, વગેરેથી દુર રહી શકે અને સાદાઈ સંતોષ. સદ્ગુણ, નીતિ, દયા, પરોપકાર, સંવી શકે અથવા જેના લોહીમાં કુટુંબમાં-જાતમાં-સદ્ગુણો આમેજ થયા હોય તેવાઓને માટેજ છે.

ઉપરના લખાણમાં અંગ્રેજ-વૈદો-દાકતરો-ઉપરજ આક્ષેપ છે એમ મળવાનું નથી. હાલ અંગ્રેજ રીતે થએલા વધારે દાકતરો જોવામાં આવે છે એટલે ખાસ તે વિશે ઇસારો છે; આફ્રી તો ગમે તો આપ ઔષધ કરનારા હોય, ગમે તો યુનાની હકીમો હોય, કે ગમે તો બીજા કાંઈ પ્રથા (હોમીઓ પેથી-હોમોપેથી-આયોડીમીક રીત-નેચરોપથી કે બીજા કાંઈ રીત) થી વૈદું કરતા હોય તેને માટે—તે બધાને માટે કંઈવાયું છે.

દાકતર વૈદના ઉપચારનો અપીલ નથી. તેણે પોતાના દરેક કૃત્ય માટે પ્રભુનેજ જવાબ દેવાનો હોઈ તેને સારી રીતે ફરજ બજાવતાં જેમ દૈવી લાલ અને સ્વર્ગ તૈયાર છે તેમ ફરજ ચૂકનારને, ખાણી જોઈ દરદીનાં લોહી પડમાંથી પૈસો પેદા કરવા વૃત્તિવાળાને, નરક-દોજક તૈયાર છે, એટલું વૈદ-હકીમ-દાકતરના મન ઉપર હંમેશ તાણું રહે એજ ઉદ્દેશ છે. સારો વૈદ દાકતર ફિરસ્તા કે પ્રભુ તુલ્ય છે, જ્યારે વૈદ હલકી વૃત્તિથી કામ કરનાર ભાગ્યેજ મનુષ્ય છે; એટલુંજ નહીં પણ રાક્ષસ છે. સારા વધદ દાકતરને માટે સ્વર્ગ તૈયાર છે, તેથી ઉલટા-સોબી લાલચુ-બીવરાવનારા વધદ દાકતર માટે નર્ક કે દોજકનાં બાર ખુલ્લાં છે. ક્યું પસંદ કરવું તે ક્યું જવું તે દરેક વધદ દાકતરના પોતાનાજ હાથમાં છે. વગર દોકડાનો વધદ વાંચી-તે પ્રમાણે અમલમાં મુકી-મુકાવી દરેક દાકતર-વધદ સ્વર્ગગામી થાય એજ હેતુ છે. રોગ થવાજ ન આપે, થએલાનાં કારણો દરદી પાસેથી કે પોતે સવાલ પુછી કઢાવે, ફરી તેમ ન થવા આગ્રહથી સમજાવી દરદી પાસેથી વચન લે, થએલ દોષને બનતાં સુધી કુદરતી નિયમોથી દૂર કરે. અને જરૂર પડે જરૂર જોટલો વખત જેમ બને તેમ નાની માત્રામાં દવા આપી રોગ દૂર કરે એ દૈવી ફરજ અદા કરતાં શિષ્યે એજ લખનારનો આશય છે. પરમાત્મા સહુને સુખદિ આપો.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

હેવટના બે બાલ

તંદુરસ્ત રહેવા કુદરતી રસ્તો.

આખા પુરતકનો સાર.

તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગી ભોગવવા દરેક જણે ધ્યાન આપી નીચે પ્રમાણે વર્તન રાખવું જોઈએ.

૧ શુદ્ધ હવાની પહેલી જરૂર

(૧) શ્વાસમાં લેવાતી હવા શુદ્ધ તદ્દન ખુલ્લી-પુષ્કળ જોઈએ.

(૨) શ્વાસ ઊંડા, ધીમા લેવા ટેવ પાડવી જોઈએ; તે માટે જેમ પ્રાણાયામની ક્રિયા ઉપયોગી છે, તેમ દરરોજ બીજે અનુકૂળ વખતે પા કલાક નીચે જીવે ઊંડા શ્વાસ લેવા મૂકવા રાખવું જોઈએ, જેથી કુદરતી શ્વાસ લાંબા-ઊંડા-ધીમા પોતાથીજ લેવાય.

(૩) સૂવાના ઓરડામાં શુદ્ધ હવાની હરફર પુરતી હોવી જોઈએ.

સાધારણ રીતે એક માણસ જે ઓરડામાં સૂતો હોય તે ૧૫ ફુટ લાંબો, તેટલોજ પહોળો તે ૧૦ થી ૧૨ ફુટ ઊંચો જોઈએ અને તેને પવન જે દિશામાં આવતો હોય તેમાં તથા સામી બાજુ પુરતી મોટી બારીઓ જોઈએ, અને તે રાત્રે પણ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ. ઠંડીના વખતમાં ઓઢી રાખવું, પણ પવનની હરફર ન રોકવી. ખત્તી નજ રાખવી. જરૂર પડે ઉપયોગ માટે મીણખત્તા અને દિવાસળીની પેટી હાજર હોય તેથી ખત્તી કરી જરૂર મટે ગુલ કરવી જોઈએ.

(૪) વખતો વખત કહેવાઈ ગયું છે કે સૌથી વધારે જરૂર શુદ્ધ પુરતી હવાની છે; કેમકે હવા વગર માણસ પાંચ મિનિટથી વધારે ભાગ્યેજ જીવે છે. એટલે જેટલી ઓછી શુદ્ધ હવા તેટલી તંદુરસ્તી વગર ખબર પડે નબળીજ પડવાની. આ કારણને લઈનેજ પ્રભુએ હવા પુષ્કળ મક્ત મળે એમ રાખ્યું છે, છતાં ઉપયોગ ન લેવાય એજ આશ્ચર્ય છે.

૨ હવાથી બીજે નંબરે ઉપયોગિતા પાણીની છે. પાણી વગર બહુ તો થોડા રોજ ટકાય પણ આખર જીંદગી નય. અઠવાડીકે તદ્દન પાણી વગર રહેનાર બચી શકેજ નહિ. હવાની માફક પાણી પણ જ્યાં જોઈએ ત્યાં પુષ્કળ ને મફત મળે છે.

૧ પાણી શુદ્ધ હોવું જોઈએ, ગાળીને પીવું જોઈએ, જોઈતું નિયમસર પીવું જોઈએ. થોડું પીવાના કરતાં વધારે પીવાય તેની બહુ હરકત નથી. જો કે એકી વખતે પોણાશરથી એક શરથી વધારે ન પીવું જોઈએ. હવા કે પાણીનો અપયો થતો નથી. અપયો તો ખોરાકનોજ થાય અને તે રૂચિ વગર કે સ્વાદથી વધારે ખાવાથીજ.

૩ ખોરાક-ખોરાક વગર માણસ ચાર છ માસ ને લાંબુ પણ જીવી શકે. પણ શરીર સ્વસ્થ રહેવા થોડા ખોરાકની આવશ્યકતા તો ખરીજ.

૧ ખોરાક વનસ્પતિજન્યજ ઉંચો-સારો-પરિપકવ-પુરો ચાવીને-મસાલા વગર-ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે નિયમિત વખતે લેવો જોઈએ. ઘી-ગળપણ બહુજ ઓછાં લેવાં જોઈએ. ફળ જમ્યા બાદ વખતો વખત થોડાં લેવાં જોઈએ માંસાહારી ખોરાક જરૂરનો નથી, તામસિક-જડ પ્રકૃતિ કરે તેવો છે. વળી તેથી અન્ય પ્રાણીને જીંદગીનો ભોગ આપવો પડે છે, અને ગમે તેટલો તાજો તો પણ સડેલોજ છે. પ્રાણી કે માણસ એકદમ ભાગ્યેજ મરે છે; મરતાં અગાઉ થોડા થોડા ભાગ ખોટા પડે છે-કંડા પડે છે-જડ જેવા થાય છે. તે મર્યાજ હોય છે એટલે મરવા અગાઉ સડો શરૂ થયો હોય છે તેથી પક્ષી પશુનાં શબો મર્યા પછી તો તદ્દન સડાવાળાં હોય છે, એટલે તે સાર્વિક કે રાજસિક નહોતાં તામસિકજ હોય છે; એટલે તંદુરસ્ત રહેવા તે વન્યજ ગણવાં જોઈએ.

પુરતો વિચાર કરતાં જણાશે કે જેવો ખોરાક તેવી પ્રકૃતિ બંધાય છે, જુઓ.

	વનસ્પતિ જ-૫	પ્રકૃતિ	ગુણ
	આહાર વાળાં		ચાલાક
પક્ષીમાં	પોપટ	સાત્ત્વિક	શાંત-ખેલતાં પણ શીખી શકે છે.
પશુમાં	ગાય	„	દુધ-ધી-નો ઉપયોગ ને ગુણ જાણીતાં, ને શાંત.
માણસમાં	વણિક બ્રાહ્મણ વગેરે	„	નમ્ર-ચાલાક. બુદ્ધિ તીવ્ર.
પક્ષીમાં	માંસાહારી ગીધ- સકરે	તામસિક „	માણસને કંઈ ઉપયોગ- માં નથી. સકરે જેવાં અન્ય પક્ષીને મારવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે.
પશુમાં	સિંહ, તાવ, વર	„	ક્રૂરતા જાણીતી છે.
માણસમાં	ક્ષત્રી-યુરોપીઅન મુસલમાન વગેરે	તામસિક બહુ કેળવણીથી શાંત, રહે પણ ઉત્કેરાય તુરત	ભાગ્યેજ અપવાદમાં શાંત તે પણ તક મળે તો ઉત્કેરાય-બુદ્ધિમાં પણ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ઓછું.

ઉપરથી જણાશે કે આહાર તેવો ઓડકાર એ તદ્દન સત્ય કહેતી છે. જેમ ઉમર વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઈએ અને બારે ઘી, ગળપણ વાળા ખોરાકથી તો જેમ દૂર રહેવાય તે વધારે સારું છે.

દુખળા—એકલીઆ અને એકલા (એટલે વાંદા, વિધુર કે વિધવા) નું શરીર વધારે ટકે છે; તેથી હિલટું બહુ બાક—સ્થૂલ પુરોષને અંતઃકરણ બહુ વજનથી થાક વધારે લાગી બહુ લાંબું જીવવા અડચણ-મુશ્કેલી વધે છે.

પચ્યાસ પચાવનની ઉમ્મર પછી શરીર વજન વધે તે વધારે નુકસાનકારક છે, તેથી હિલટું વજન વટે તો અંતઃકરણને ધક્કો તેટલો ઓછો લાગે છે.

૪ કસરત-તંદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છનારે પુરતી કસરત નિયમસર કરવી જોઈએ. શારીરિક, માનસિક, શ્રમ પડે તેવું કામ કરતાજ રહેવું જોઈએ. સાધારણ કહેવત છે If you rest, you rust. જે સુસ્ત રહેશે, કામ વગરના રહેશે, તો કટાશે શરીર ખવાશે, નબળા પડશે.

૫ ઊંઘ-કસરતથી કામને અંતે રાત્રે પુરતી કમતીમાં કમતી છ ને સાધારણ આઠ કલાક ઊંઘ શાન્ત ચિત્તે લેવી જોઈએ. તેમ બહુ કામને અંતે થોડો આરામ (વિસામો) પણ લેવો જોઈએ. જેમ જેમ ઉમ્મર વધે ને થાક લાગવા માંડે તેમ કામ ઓછું ને આરામ વધારતા જવો જોઈએ-જે કે તે વખતે તદ્દન નિદ્રામી બેસાડે તો નજ થવું જોઈએ. ખોરાક કરતાં ઊંઘ વધારે જરૂરની છે. ખોરાક વગર માણસ લાંબું ટકી શકે પણ તદ્દન ઊંઘ વગર બહુજ થોડા રોજમાં મરણ થાય છે.

૬ અજવાળું-તડકો-મકાનમાં પુરતાં આવવાં જોઈએ એટલુંજ નહીં પણ તડકામાં થોડો વખત દરવું ફરવું જોઈએ, ને પાછલી અવસ્થામાં પચ્યાસ વર્ષ પછી તો અરધો કલાક તડકામાં ખુલ્લે શરીરે બેસવું પણ જોઈએ. પાછલી અવસ્થામાં ખાસ ટાઢ, તડકો, વરસાદ, ખમી શરોરત રીઠું અનાવવાથી તુરત તેની અસર થતી નથી અને અંતઃકરણને ઉલટી તાકાદ મળે છે.

૭ આખું વર્ષ એકની એક જગ્યાએ (શહેરમાં) રહેવા કરતાં વરસ દરમીયાન ત્રણ ચાર કે છ અઠવાડીયાં શહેર બદલ કરી હવા ફેરવવું જોઈએ, જેથી પણ તાજગી આવે છે.

૮ પિશાબ ઝાડાની નિયમિત ટેવ પાડવી જોઈએ.

૯ હમેશ એક વાર સાફ ચોળી નહાવું જોઈએ.

૧૦ ઉઠતી વખતે સવારમાં એ ધડી ને રાતે સુતી વખતે પ્રભુ પ્રાર્થના-ધર્મ સંબંધી વાંચન-વગેરે કરવું જોઈએ, જેથી શાંતિ મળે.

૧૧ દવા-પરોપકાર-સમભાવ-ક્ષમા-સંતોષ, આનંદ વગેરે સદ્ગુણો કેળવવા જોઈએ; અને અદેખાઈ, અહંકાર-ક્રોધ-લોભ-કામ તૃષ્ણા દવાવવાં જોઈએ.

૧૨ દવા લેવી નજ પડે તેવું વર્તન હોવું જોઈએ. અને માત્ર અકસ્માતો-હુબ્બું-અગ્નિથી બળવું-ઝેરી પ્રાણીના કરડને ભાગ થવું-ગાડી ઘોડા રેલની હડ ફેરમાં આવવાથી કે તેની તૂટ ભાંગ થતાં કે બીજી રીતે ઘવાવું-વીજળી વગેરે કુદરતી આફતોમાં સપડાવું, તેવાને માટે ઉપચાર-દવા કરવા પ્રતિબંધ હોયજ નહિ. પણ આપણી રહેણી કરણીની ભૂલે મંદવાડ આવે તો દવા કરવા એકદમ દોડધામ કરવા બદલે નીચે જીવે આપણું નિરીક્ષણ-બારીક તપાસ-કરી ભૂલ શોધી કાઢવી; ભૂલ સુધારવી-ફરી ન કરવા પ્રતિજ્ઞા લેવી; પુરતું સંભાળવું ને પછી થએલ ભૂલ માટે સારા અનુભવી-વયોવૃદ્ધ જામેલ પ્રકૃતિવાળા-વિદ્વાન વૈદ દાકતરની દવા જરૂર પડે તેટલાજ રોજ લેવી.

આગળ કહેવાઈ ગયું છે કે ખોરાકની ભૂલ માટે તો ઉપવાસ જેવી કાઈ દવા નથી. વખતે પેટમાં જામી ગયેલો બગાડ કાઢવા ગરમ પાણી, સાબુ ને શુદ્ધ એરંડીયાની પિચકારી લેવી પડે તો તેમ કરવું એ જીલાબ લેવા કરતાં વધારે સારું છે.

ટુંકામાં

શરીરની અંદર હવા પાણીને ખોરાક આ ત્રણુલઈ શકાય છે. તે ત્રણુ શુદ્ધ પહેલાં બે (હવાને પાણી પુરતા ને ખોરાક સાદો ને જોઈતો-ઓછાની હરકત નહોં)લેવાય અને શરીરની અંદરથી બહાર કાઢવા પસીનો, પીશાબ અને ઝાડો એ ત્રણુજ રસ્તા છે તે બરાબર નિયંત્રિત કામ કરતા હોય, તો પછી દવાની જરૂરીઆત ઉત્પન્નજ ન થાય; અને આ પુસ્તક વાંચનારને આ પુસ્તકથી તેવું બને તો પુસ્તકનું નામ ‘વગર દોકડાનો વૈદ’

રાખ્યું તે સફળ થયું એમ માની, અને આપણી બેદરકારીથી તન મન ધનની ખુવારી થતી અટકાવવાનો હેતુ બર આવ્યો એમ માની આ લખનાર પ્રભુનો ઉપકાર માનશે. **સો દવા-એક હવા જેટલી ઉપયોગી નથી.**

પ્રભુ સહુને સન્મતિ અને તંદુરસ્તી બક્ષો !

પ્રકરણ ૧૧ મું.

દવા તથા ઉપચાર.

દરેક રોગ અટકાવવા અને તંદુરસ્તી જાળવવાજ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે, તેથી તેમાં દવા ઉપચાર બતાવવાની જરૂર અસ્થાને છે, તો પણ થયેલું ભૂલનું કારણ શોધી ફરી ન થવા નિશ્ચય કર્યા પછી થએલી ભૂલ સુધારવાનો રસ્તો બતાવવો એ જરૂરનું ધાર્યું છે. તે માટે પણ એવો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે કે પહેલાં કુદરતી ઉપચાર અને તેથી રસ્તો ન થાય તો અણચાલતાં દવા બતાવવામાં આવી છે. દાકતર વધદની ફરજ ઉઠાવવા પુસ્તકનો હેતુ નથી એટલે તે અપૂર્ણ હોય તો તે માટે ક્ષન્તવ્ય છે અકારની પદ્ધતિ ગોઠવવાનું કારણ-થતાં ચિહ્ન માટે દવા કે ઉપચાર સહેલાઈથી જોઈ શકાય એ છે.

ચિહ્ન કે રોગનું નામ	કુદરતી ઉપચાર	દવા
અટકાવ ન આવવો	(૧) પેટ ઉપર ઠંડા પાણીમાં પલાળી લુગડું અટકાવ	(૧) પાંકુ રોગ હોય તો લોહ ગળવેલ લેવી.
Amenorrhoea	આવવા વખત અગાઉ કલાક કલાક દરરોજ રાખવું.	(૨) હીરા બોળ-એળી-આની ગોળી લેવી.
	(૨) અટકાવ આવવા અગાઉ પાંચ છ રોજ અગાઉ ગરમ પાણીનો શેક કરવો-ગરમ પાણીમાં રાઈ નાંખી તેથી નહાવું.	(૩) પરમેંઝેનેટ ઓફ પોટેશની અકેક ટ્રેનની ગોળી લાંબો વખત લેવી.
		(૪) અટકાવ આવતો

(૩) કન્નરના પાછલા ભાગ ઉપર
ખરડાના નીચલા ભાગ ઉપર
ખરફ રાખવો.

અચાનક બાંધ થઇ
જાય તો વચ્ચનાગ
થોડી માત્રામાં લેવો

અનિદ્રા
Insomnia

જુઓ પૃષ્ઠ-૧૯૮

અભ્યંક
Cancers

સ્ટાયની લોપરી તેમાં અ-
શીલ નાંખી લગાવવી.

(૧) કપાવી કઢાડવું.
(૨) કલોરલ-કન્નોરોફેમ
મોરશીઆ દાકતરની
સલાહથી લેવાં.

અપચો

ઉપવાસ-કરવો; ગુદા વાટે
પિચકારી લેવી; જમવા
અગાઉ અરધા કલાકે
આશરે શેર પાણી પીવું;
જમ્યા બાદ ગરમ પાણી
થોડું પીવું.

હિંગ્વાષ્ટક-સાજ
ખાર-બીસ્મથ-ઝેર
ફાયલું વગેરે વૈદ-
દાકતરની સલાહથી
લેવો.

અશં
આંકડી
આંજણી

જુઓ પૃષ્ઠ-૧૮૦
" ૧૭૪

ગરમ પાણીથી શેકવું.
લોપરી લગાડવી.

દેશી સાહી, કાથો, એલે-
ડોના લગાડવા, ફેડવી.

આધારિશિ
આમણ

જુઓ પૃષ્ઠ-૧૯૭

કપડાંથી દબાવી એસારી
૩ મુકી પાટો બાંધવો.

હલકો જુલાબ; વેસેલીન
લગાડી એસારવી.

ઉનવા

પેડુ ઉપર ઠંડુ પાણી લગાડવું.
માટી પલાળી લગાડવી.

ચનકબાબ, તકમરીયાં
પીવાં; પ્રમેહનો કે કાર-
ણનો ઉપાય કરવો.

ઉકસ સાહી
ઉકસ મોટી

જુઓ પૃષ્ઠ-૧૫૭

" ૧૫૭

ઉલટી

પેટ ઉપર રાધ મુકવી. જો-
રાક પાણી તદ્દન બંધ. પેટ
ઉપર બરરફ ઠંડું પાણી
રાખવાં.

સોડા, બીસ્મથ મોરચુથુ,
હાઇડોસ્થાનીક એસીડ.
દાકતરની સલાહથી દેવાં.
ચુનાનું પાણી પાવું. ક્લો-
રોફોર્મ પેટ પર જરા
લગાડવું.

ઓરી

જુઓ પૃષ્ઠ-૧૪૨

કમળો-

- (૧) ચૂનો ને મધ ચક્રત ઉપર
લગાડવાં
- (૨) રાઈનું પલાસ્તર મેલવું.
- (૩) ગરમ પાણી વખતો વખત
પીવું
- (૪) દાળીઆ થોડા ખાવા.
- (૫) મૂળાનો ક્ષાર સોડા સાથે
લેવો.
- (૬) ઘી બંધ કરવું, દુધ ઓ-
છું લેવું-છાસ દહીં લેવાં.
- (૭) શેરડીના રસમાં મરી નાંખી
પીવો.
- (૮) શેરડી દાંતથી ચાવી ચૂસવી.

- (૧) બંધકાશ દુર કરવા;
ફ્લોમેલ ને સોડા
આપવાં અને પછી
નાની માત્રામાં તે
પાઉડર આપવાથી
કમળો દુર થાય છે.
- (૨) ફ્રાઈટ્સ ઓફ સોડા
પણ અપાય છે.
- (૩) સોડા ને સંચળ
આપવો.

કરડ

જુઓ પૃષ્ઠ-૨૧૧

- (૧) એમોનીઆ જલદ
પ્રવાહી લગાડવું.
- (૨) ઘોળી માટી પલાળી
લગાડવી.

કેરોળીઆ

ગંધક ને ચુનાને ઉકાળી તેથી
ધોવાં.

- (૧) ફ્લોમેલ ઓઈન્ટમે
ન્ટ લગાડવું.

(૨) ગંધકનો સાખુ વા-
પરવો. સટાર, કાચ
લીનો ચુનો લગાડવાં

- કંઠમાળ-** (૧) લોહી સુધારવા જૂલાળ હ- (૧) કોડલીવર ઓઘલ
રડે-હીમજ આપવાં. (૨) પોટેસ આપોડાઈડ
(૨) ઉસખાનો કવાથ આપવો. (૩) વસંતમાલતી વગેરે
(૩) સોમલ અથવા ખીન્ન લોહી
સુધારનાર વસાણાં આપવાં.
(૪) માખણ-જેઠીમધ-શંખજીર.

- કાન પાકવો-** (૧) પીચકારીથી સાખુનાં પા- (૧) ગ્લીસીરીન અને
ણીથી ઘોઘ લીમડાનું તેલ અરીણનાં ટીપાંથી
કાનમાં નાંખવું કાન ઘોઘ નાંખવા
(૨) લસણને તેલમાં કકડાવી (૨) મસા કે હોય તે
તેમાં ટીપાં નાંખવા કહાડવા.
(૩) તુલસી અથવા મરવાના પા (૩) બોરીક એસીડની
નનો રસ નાંખવો ભૂકી નાંખી રાખવું.

- કૃમિ-** (૪) શેક કરવો. લોપરી બાંધવી
(૧) વખમો આપવો (૧) મેન્ટોનીન આપવું
(૨) કાકચીચા શેકી મીઠા સાથે (૨) કેલોમલ એકલું કે
આપવા મેન્ટોનીન સાથે
(૩) કડુ-કરીઆતાની ફાકી આપવું
ભરાવવી (૩) જૂલાળ સા રો
(૪) ગળપણ-દુધ બંધ કરવાં આપવો

- ખરજીયું-** (૧) નીમકનાં પાણીથી ખુબ (૧) ઝીંકનો મલમ
ઘોઘ ગંધક લગાડવો (૨) પારાનો મલમ
(૨) કાચલીનો ચૂઓ લગાડવો (૩) ખીરમથ - સોડાની

(૩) થોડું હોય-શરૂઆત હોય
તો વાસી થુંક લગાડવું.

મુઠ્ઠી લગાડવી
(૪) સોમલનું પાણી
આપવું
(૫) સારો જૂલાળ આ-
પવો

ખસ-

(૧) મીઠાંના પાણીથી ખુબ ઘોઈ
ગંધક લગાવી તડકે એસવું.
(૨) દરરોજ નાહી કપડાં
બદલાવવાં.
(૩) પારાનો મલમ લગાડવો
(૪) નીમક ખાવામાં કમતી કરવું

(૧) ગંધકનો મલમ
(૨) ગંધક ખવરાવવો
(૩) જૂલાળ આપવો
(૪) પોટેસ આયોડાઈડ
આપવું

ખીલી નીક-

ળવી-

(૧) શેક પોલ્ટીસ લગાડવાં.

(૧) જેમ વહેલો ચીરો
મૂકાવી ફેડાવાય
તેમ સારું.

અલપચોળાં

(૧) બહાર રાઈ લગાડવી.
(૨) શેક કરવો.
(૩) પોટીસ-લોપરી મારવી.
(૪) નરમ ખોરાક આપવો.

(૧) આયોડીન બહાર
લગાડવું.
(૨) જૂલાળ લેવો.
(૩) આયર્ન સલ્ફેટ સા
થે મેગસલ્ફ આપવું

ગાંડપણ-

(૧) ખોરાક કમી કરી નાંખવો.
ભૂખ સારી.
(૨) એકાન્ત જગ્યામાં રાખવો.
(૩) બાંધીનું ઘી આપવું.

(૧) ઘેનની દવા-પોટેસ
ઓમાઇડ વગેરે
આપવી.
(૨) શાંત રાખવા ઉપ-
ચાર લેવા.

શુભડું-

(૧) શેક-લોપરી
(૨) ઝીણાં પીપળનાં કે લીમડાંનાં

(૧) ખોલવું-પછી રૂઝાવા
ખોરીક એસીડ-

- પાનને પાણીમાં ઘુંટી લુબ્ધી કારખોલીક તેલ
બનાવી બીની સુકી રાખવી લગાડવાં
- (૩) અરીણુનો કસુંબો ભાંગ
વાટી લગાડવી.
- (૪) હીરાખોળ ફટકડી રેવંચીનો
સીરો એ બધી ચીજનો
મલમ કે પટ્ટી કરી લગાડવાં
- (૫) આવળનાં પાદડાં લીલાં વાટી
લુબ્ધી લગાડવી. તેમાં પા
ણી ન ઉમેરવું. તેથી પુટી
જાય છે વખતે એસી
જાય છે.

ગુહાભાગની (૧) બરફ કે ઠંડા પોતાં રાખવાં સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું.
ખુબ્ધી.-(૨) માટી લગાડવી. ફટકડી, સોમલ, લોખાન,
ખોરીક એસીડ, કપુર,
ટંકણુખાર, કારખોલીક
એસીડ-કેકેન, પારો-
વગેરેમાંથી વારાફરતી
વાપરવાથી ફાયદો થશે.

ચરકા-શૂળ શેક-રાધનું પ્લાસ્ટર, લોપરી વચ્છનાગ, સોમલ, ઓમા
છડ ઓફ પોટેશીઅમ-
બેલેડોના પ્લાસ્ટર-કેકેન
કવીનાઇન અરીણુ. વગેરે
ચાંદી મોદું લેવરાવવું. પારો, પોટેસ આયોડાઇડ.
ખાસ દવા છે.

ચોરીયા વધવું	શેક, રાઈનું પ્લાસ્ટર, લોપરી.	બ્લીસીરીન, ઓફ ટેન્નિક એસીડ કે બોરેક્સ; આ થોડીન ટીંકચર લગાડવું. ક્રાસ્ટીક વગેરે
છાતીનો થડકો વધવો	શેક, રાઈનું પ્લાસ્ટર પગ ઉપર શેક, ગરમ પાણીનો (પ્રુટાથ)	વચ્ચનાગ, કપુર, યુકેલી- પ્ટસ, હલકો જીલાબ, જે રોગનું ચિહ્ન હોય તેની દવા.
છાતીનું સ્તનનું પાકવું	હીરાબોળ તો. ૧, અશીણ તો. ૦) = હીરાકસી તો. ૦ા ફટકડી તો. ૦ા એબીઓ તો. ૨ રેવંચીનો શીરો તો. ૨ એ બધાંને પાણીમાં લઢી વાટી લગાડવાથી પ્રુટી જાય છે. વખતે એસી પાણ જાય છે.	એલેડોના પ્લાસ્ટર બ લેડોના પેઇન્ટ, પોલ્ટીસ, ફેડવું.
છાતીનું શૂળ છાતીમાંથી લોહી પડવું લોહીની ઉલટી કે બળખા પડવા	રાઈનું પ્લાસ્ટર-શેક બરફ-	એલેડોના લિનીમેન્ટ પ્લા- સ્ટર, ટીંકચર આથોડીન લગાડવું, બ્લીસ્ટર, અશીણ, ફટકી મોરચુચુ, ડીજીટેલીસ-અરગટ, કી- ઓસોટ-હેમેમેલીસ લોહ, સફ્રુયુરીક એસીડ અર- ગટ, કવીનાઈન-ટરપે- ન્ટાઈન.

- જલોદર** પાણી થોડું પીવું. નરમ ખોરાક થોડો આપવો. મીઠું નિમક બહુ ઓછું અથવા તદ્દન બંધ-પગ ઉપર-પેટ ઉપર પાટો- ઇલેટેરીઅમ- પાઇલો-કાર્પીન, પાણી કહાડવું. પોટેસ આઇપોટ્રેટ કાલો સીન્થ, પોટેસ આયો-ડાઇન જેલપ-સ્કવીલ જીલામો.
- ઝાડા** પેટ ઉપર ઠંડા પોતાં દાડિમાટક; પિચકારી-સાબુ કે એરંડીઆની. કારણ દૂર કરવું. પોટેસ આઇકારબ, ફટકી, આર્સમથ, કેસ્ટર ઓઇલ, લાઇમ વોટર, અશ્રીણ, પલ્વ ક્રીટી એરોમેટીક, ઓપયમ, પલ્વ આઇ, પીકેક વગેરે.
- ઝામરો** તાંજળીઆની લાજમાં મરી મેળવી લગાડવાં. ડવો ને તેની ચામડી રહેવા દેવી. ચામડી ઉખડી જાય તો ઓરીક મલમ.
- ઝામરવા** ઇરીડીકટમી કરવી. પ્લીસ્ટર લમણાં ઉપર.
- ટચકીઉં** શેક-બરફ-પોટીસ ટરપેન્ટાઇન ઇસીરીનનાં ટીપાં; ઇરીડી-કટમી, બેલેડોના પ્લાસ્ટર જીલાબ, અશ્રીણ.
- તાવ** ગરમ પાણી વખતો વખત પીવું; ખોરાક બંધ-પેટ ઉપર ને માથાં ઉપર ઠંડા પોતાં-ક્રુટ્યાથ ગરમ પાણીનો બાફ-ન્યાસ ડાયોફોરેટિક, પસીનાની દવા, જીલાબની તથા પિશાબ સાફ લાવનાર મૂત્રલ દવાઓ.

લીમડાનાં પાનનો બાફ, સુદૃશન-
જ્વરમ્.

વછનાગ, કવીનાઇન,
એન્ટી પાર્શરીન, બહુજ
વધારે પડતો તાવ હોય
તો, સોમલ, સોડાસેલી
સીલેટ.

તાણુ

પેટને માથાં ઉપર ઠંડાં પોતાં
બચ્ચાંને થંડા તથા ગરમ પાણીમાં
વારા ફરતી ઝબોળવું.

ઓમાઇડઝ-પોટસ તથા
એમોનીઆના. ક્લો-
રોફેમ-કલોરલ-જીલાબ
દાંત ઝુટવાને લીધે હોય
તો નસ્તર મુકવું.

દમ

શેક-રાઇનું પ્લાસ્ટર-ભૂખ વેઠ-
વી, શ્વાસ હેંડા લેવા-રાતે વાળુ
ન કરવું-કોશી પીવી, બુંદ શેકેલા
મોઢામાં રાખવા, વાસાવલેહ.

સોમલ, ટીકચર લોખી-
લીઆ, ઇથીરીસ બેલે-
ડોના પ્લાસ્ટર, પોટસઓ
માઇડ, લાંગ, કલોરો-
ફેમ, ધતુરા-રટ્ટેમોની
અમની બીડી, એમીલ,
નાઇટ્રાઇટનાં ટીપાં સું-
ઘાડવાં કે પીવામાં બહુ-
જ જીજ પ્રમાણમાં
આપવું, પોટસ આયો
ડાઇડ.

દાદર

વાસીયુંક લગાડવું, લોખુનો રસ
લગાડવો, કાચલીનો ચૂઓ-ગંધક

કાઇસોફેનીક એસીડ,
ગોવા પાઉડર, એસીટીક
એસીડ.

દાંતનો દુખાવો-શેકલ લવીંગ મોઢામાં રાખવું.
લવીંગનાં તેલનું પોતું રાખવું.
શેક કરવો.

ફીઓસોટ, વચ્છનામ,
કલોરોફેમ, કોકેન,
કાલોડીઅન, અશીલુ,

દુઃખાતર્થ ગરમ પાણીનો શેક.

ધનુર્વા- શાંતિ રાખવી. અંધારું રાખવું.
ધાવણ વહે-
તું અંધ
કરવું-

નખળાઇ દ્રાક્ષાસવ-દરીઆમાં નહાવું. ગજ
વેલ, ફળ, સુકા મેવો, દુધ, બેદાં,
પચે તેવો ને તેટલો ખોરાક.

નસ્કોરી ફુટવી ઠંડું લુગડું નાક ઉપર રાખવું,
અરફ લગાડવો, નસ્કોરાંમાં લુગડું
નાંખી દબાવવું, માયાંતો ભૂકો
અંદર લગાડવો, અંતે હાથ
ઉંચાં કરી રાખવા.

ન્યુમોનીઆ લોપરી-શેક-ચૂનો ને મધ. રાખ-
તું પેલાસ્ટર

પવનની છૂટ ચોખા-સકકર ચોખાં ખાવાં.
અંધ હીંગ ગળવી મરચાં ખાવાં બદા-

પોટેસશ્રોમાઇડ, દાંતનાં
મૂળ સડયાં હોય તો
કહાડી નાખવો.

પીડ્યુલા એલોઝ એટ-
મહ, કેનેબીસ ઇન્ડીકા,
હેમેમેલીસ અરીણુ

પોટેસશ્રોમાઇડ કલોરલ.

બેલેડોના લીનીમેન્ટ.

એન્ડી, સોમલ, લોહ
કાડલીવર ઓર્થલ-કવી
નાઇન, કારણુ શોધી
તેની દવા

ફટકી, ડીજીટેલીસ, અર-
ગટ હેમેમેલીસ આઇ-
પીકેક.

વચ્ચનાગ, બ્લીસ્ટર ફોસ્ફ
રસ, કવીનાઇન-એન્ડી
ફ્લોજીસ્ટીન; ચિન્હ ચતાં
હોય તેની દવા.

બીસ્મથ, પીપરમીન્ટનું કે
સુવાનું તેલ, યુકેલીપ્ટસ

મનાં ફેતરાં બાળી જુકા કરી
ખાવો; ગરમ પાણી પીવું.

ઝોઝલ, નક્ષત્રોમીઠા-
સલ્ફકારબોલેટ ઝોઝ
સોડા, સોડા ટરપેન્ટાઇન,
દીપ વગેરે લગાડવાં
અથવા તેની પીચકારી
ગુદાદ્વારે આપવી.

પસીનો બહુ કળથીનો લોટ લગાડવો, ન્યાસ
થવો લેવો, હલકા જીલાય લેવો,
કુટખાથ લેવા.

ઝીંકઝોસાઇડ ખેલેડોના.
એટ્રોપીન, અરગ
પાઇલો કારપીન, કવી
નાઇન વગેરે

પક્ષવાન શરીરને બરાબર ચોળવું, બનતું
હાલતું ચાલતું રખાવતું, પુરતી
ગરમી રાખવી.

મૂળ કારણની દવા કરવી,
ઉમ્મરને લીધે હોય તો
બહુ બની શકતું નથી.
ઝાડા-પિશાબની સંભાળ
રાખવી.

પ્રદર અશ્વગંધાદિ ચૂણું, ફટકીનાં
પાણીનાં પોતાં, હીરાકસી તથા
હિંગનાં ગોળા આપવી.

ટીંકચર આયન, હાઇ-
ડ્રેટીસ, અરગટ-કારણ
શોધવું.

પ્રમેહ મીઠાંતે ઉકાળી તેમાં સુરોખાર
નાંખી પીવું. કારણ શોધી દવા
આપવી, ચીનીકબાબ, તકમરીયાં
સાકર પીવાં. ગુલાબનાં પોતાં
રાખવાં; પેકુ ઉપર માટી પલાળી
લગાડવી, સુખડતું તેલ પતાસાં
ઉપર નાંખી પીવું; દુધ
પાણી પીવાં.

કોપેબા-બકુ ટીંકચર-
હાયોસાયમસ વગેરે
પીશાબની નળી સંકો-
ચાઇ ગઇ હોય તો મોટી
કરવા દાકતરની સલાહ
લેવી. સોડા પીવું.

- પાઠું** સાફ રાખવું, સડેલ ભાગ ધીમેથી કઢાડી નાંખવો, ઠંડા પાણીનું પોતું રાખવું. જરૂર પડે તો લોપરી કારણ દૂર કરવું.
- પોતાની મેળે પિશાબનું જવું.** કાળા તલ ખવરાવવા વખતો વખત રાતમાં પિશાબ કરાવવો, રાતે સૂતી વખત પીશાબ કરાવવો ને રાતે પાણી બહુજ થોડું પાવું; વધારે સાફ નજ પાવું.
- પિત્તની પથ્થરી** પિત્તજનક ખોરાક મૂળા શેરડી ચણેા ખવરાવવાં, જીલાય આપવા. રાઈનું પલાસ્ટર મારવું. શેક, ગરમ બાફ (પાણીનો) આપવો.
- પેટમાં ખટાશ વધી જવી** ભૂખ વેડવી, પેટ ઉપર ઠંડું પાણી રાખવું, સાજી કુલ જમ્યા બાદ, જમવામાં લીંચુ વાપરવું.
- બાફ** ચૂનો ને મધ કે ગોળ લગાડવાં શેક-લોપરી.
- કાપવું. રૂઝ લાવવા બે-રીક એસીડ વગેરે વાપરવાં; પવન ન લાગે તેમ પાટો બાંધી રાખવો. સડો અટકાવવા દિનમાં બે વાર ઘોવું જોઈએ.
- બેલેડોના કેન્થેરીડીસ, ક્લોરેલ, અરગટ આયર્ન રિટ્રકનીઆ, લાઇકાર પોટેસ, નાઇટ્રસ આપવા
- કેલોમેલ ને સોડા આપવાં, મૂળ કારણ શોધી દવા કરવી. બ્લીસ્ટર મારવું, ક્લોરોફોર્મ સુંઘાડવું, ટર પેન્ટાઇન આપવું.
- જમ્યા અગાઉ નાઇટ્રિક એસીડ ડાઇલ્યુટ, હાઇડ્રો ક્લોરીક એસીડ ડાઇલ્યુટ આપવાં, જમ્યા બાદ સોડા બાઈ કારબોનેટ, બીરમથ આઇપીકે નક્ષોમિદા આપવાં.
- આયોડીન લગાડવું; બેલેડોના બ્લીસીરીન લગાડ-

- વાં, પોલ્લીસ; ફેડવી, જેને લીધે હોય તેની દવા કરવી.
- બરોલનું વધવું.** રાધ લગાડવી, ગજવેલ, સુદર્શન વગેરે. આયોડીન, કવીનાઇન, ફેરી સલ્ફ, મેગસલ્ફ, સોમલ વગેરે.
- બંધકોશ** એરંડીઉં, જીલાખ, હીમેજ, હરડે, મેગસલ્ફ કે સોમેલ નસોત્તર, એળીઓ, ઈંદ્રણાં; પીચ-કારી, ફળ, ખોરાકમાં ફેર, એસ્પિરમસોલ્ટ, કેસ્કેરા મીંઢીઆવળ ખાવી. સેગેરેડો
- બળવું** ચુનાનું પાણી ને અળસીનું તેલ ખોરીક - એસીડ - બ્રૂફી મેળવી લગાડવાં, સાદુ તેલ ને મલમ, કારબોલીક તેલ, ચુનાનું પાણી મેળવી લગાડવાં કેકેન લોશન લગાડવું. કારબોનેટ ઓફ સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું.
- બેશુદ્ધિ** મોઢાં ઉપર પાણી જોરથી છાંટવું, એમોનીઆ સુંઘાડવું, કુંગળી કચરી સુંઘાડવી. માથું કલોરોફોર્મ પાવા આપવું, નીચું રાખી દરદીને સુવાડી ઓન્ડી, ટીંકચરસીનેમમ, સંખવો; દ્રાક્ષાસવ, સુંઠ મરી ડીજીટેલીસ વગેરે આદું મોઢામાં રાખવું; મગજની મગજની બેશુદ્ધિ માટે પોટેસ ડીજીટેલીસ માટે માથા ઉપર ઠંડું પોટેસ ડીજીટેલીસ પાણી રાખવું, ઓઠ ઉપર રાધ જરૂર પડે ત્યાં જીલાખ લગાડવી. આપવો.
- મધુ પ્રમેહ** જાંબુ ખાવાં, જાંબુના ઠળીઆનો બ્રોમાઇડ એફ પોટેશી ઉકાળો પીવો, ગળપણ ન ખાવું. અમ, અરગટ, અરીણુ, ગ્લીસીરીત, લેકટીક એસીડ, સોડાસેલીસીબેટ,

વેલેરીઅન, ગરમ પાણી
પીવાં જોથી પસીનો પાણી
વધે.

મરડો ફટકી-હરડે-અરીણુ અક'વટી- હેમેમેલીસ—આઇપીકિક
છાશ-દહીં શીવાય ખોરાક બંધ. રેડીક્ષ, અરીણુ, કેલોમેલ
રાઇનું પ્લાસ્ટર. લાઇકાર હાઇડ્રારજીરાઇ
પરકલોરાઇડ સોમલ-
લેડએસીટ્ટેટ ઓપીઅમ.

**માથાનો
દુખાવો** શેક-અથવા માથાં ઉપર બરફ- ઓમાઇડ ઓફ પોટેસી
તજ લવીંગ પાણીમાં વાટી માથે અમ-કોલનવોટરમાં ક
લગાડવું જીલાય-પેટને લીધે પુર નાંખી માથાં ઉપર
હોય તો. તેમાં બોગેલું લુગડું રા
ખવું. નવસાર. કેલો
મેલ, પિત્તને લીધે હોય
તો: ઝીંક ઓક્સાઇડ-મ
ગજને લીધે હોય તો.

**મોઢું આવી
જવું** ખોરડીનાં મૂળના કોગળા કરવા,
આવળનાં ઝીણાં પાન મોઢામાં
રાખવાં, કાથો ફટકીના કોગળા,
કાથો એલચી સાકર મોઢામાં
રાખવાં, ચૂનાનાં પાણીના કો-
ગળા કરવા. ટેનીક ઝલીસીરીન લ
ગાડવાં, કલોરેટ ઓફ
પોટાસ. એલમના કોગ
ળા કરવા, તેની ટીકડી
મોઢામાં રાખવી, કેટેચુ
લોઝેન્જસ મોઢામાં રા
ખવી—હાઇડ્રોજન-પર
ઓક્સાઇડના કોગળા ક
રવા-જીલાય આપવો

કારણની દવા કરવી, પે
ઠાં સુજેલાં હોય તો
કપાવવાં.

મૂછાં જીઓ એશુદ્ધિ.

જીઓ એશુદ્ધિ.

રત્ના રત્નેલીઓ-દુધીઓ હેમકંદ-હંસ-
રાજ પાણીમાં વાટી લગાડવાં,
હીરાકસી આપવી તથા તેનું
પાણી લગાડવું, બીજા રૂપમાં
લોહ આપવું, હરકે આપવી,
ગરમ શેક કરવો.

વચ્છનાગ એલેડોના ને
ગ્લીસીરીન લગાડવાં, ટીં
કચર આયોડીન લગા
ડવું, કોસ્ટીક-સીલ્વર ના
ધટ્ટ લગાડવું, પરમેં
ગેનેટ ઓફ પોટશ આ
પવો, જીલાય આપવા,
આયર્નના ક્ષાર આપવા.

લૂ લાગવી તેથી એલાન હોય તો તેના
ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું ને ઠંડાં
પાણીના લુગડાની ઝાપટ મારવી.

શુદ્ધિ આવે જીલાય
આપવો.

લોહીની થોડું મીઠું આશ્વરે અરધો ડ્રામ
ઉલટી થવી મોળ આવે ત્યાં સુધી ફકાવવું,
અરફ લગાડવો-રખતે અરડા
ઉપર ગરમ પાણીની ભરેલી
બાટલીથી શેકથી કે એગ રાખ-
વાથી ઠીક થાય છે.

ડીજીલીસની ચા, અ
રગટ પીવાને અને બહુ
વધારે લોહી પડતું હોય
તો અરગોટીનનાં ઇંજ
કશન દેવાં, હેમેમેલીસ
આઇપિકેક આયર્ન ટર-
પેનટાઇન, ટેનીક ગેલીક
એસીડ અને વખતે
મોરશીઆ પણ અ-
પાય છે.

વધરાવળ-

વાઘ

કસ્તુરી, લોહ, બરડા ઉપર ઇગ્ન ન થાય તેમ શરીરને સંભાળવું, કુંગળીનો રસ સુંઘાડવો, વહેમ દૂર કરવા દોરા-ધાગા બીજા ઉપચાર માનતા જેવા પણ વખતે ફાયદો કરે છે. જો કે તેથી મન શાંતજ થાય છે, બીજી તેની અસર નથી.

વાંધુ

ભાંગની ભૂટી. નવસાર, તળનો અર્ક, કમ્બર ઉપર બરફ અથવા ગરમ પાણીનો શેક, કાથો.

વીચનાશ્રાવ

સૂતી વખતે અને રાતમાં વખતો વખત પિશાબ કરવો એટલે શ્રાવ અટકે-ઠંડા પાણીનાં પોતાં પેટુ ઉપર રાખવાં. બદામ દુધ પીવાં પોપચીની-વગેરે પૌષ્ટિક આપવાં.

સન્નિપાત

બહુ તાવ હોય તો માથાં ઉપર બરફ અથવા કાલન વોટરને પાણી-અથવા સુરોખાર અને

ટીંકચર આયોડીન લગાડવું. તે પાણી કહાડી નજીકટ પણ કરવામાં આવે છે.

સોમલ, બેલેડોના ઓમા ઇડઝ કોપરસોલ્ટસ, લોહ નાઇ ડાઓફ સોડીઅમ, નાઇ ડાઓફ સીસીરીન, પરઅલ્ડેહાઇડ, સીલ્વર ક્ષાર, ઝીંક વેલેરીઅન વગેરે.

પોટેસ ઓમાઇડ, કેનેબીસ ટીંકચર, એમોનીઆ કલો નાઇડ, ડીજેલ્લીસ, અરગટ, હેમેમેલીસ, લીંબુનો રસ, એલીઅમ સીને મોમાઇ, કવીનાઇન, ટેનીક એસીડ, ગેલીક એસીડ,

બેલેડોના. પોટેસ ઓમાઇડ, કેનેથેરાઇડીસ, ડીજેલ્લીસ, હાઇપોસ્ફાઇટ ફેસ્ફરસ, કવીનાઇન, સ્ટ્રીકનીઅન.

પોટેસ ઓમાઇડ, કલોરલ હાઇડ્રેટ અપીલ, કલોરો ફોર્મ, હીયોસાઇમસ,

નવસારનાં પાણીમાં પલાળીને કરતુરી વગેરેમાંથી જરૂર
લુગડું માથાં ઉપર રાખવું, દ્રાક્ષા પ્રમાણે, ખેલેડોના, એન્ટી
સવ, કરતુરી, લક્ષ્મીનારાયણ, મની.
ખોરાસાની અજમો, શાંત જગ્યા
માં દરદીને રાખવો, બહુ અજ-
વાળું ન રાખવું પણ હવા બંધ
ન રાખવી. સોનું ઉકાળી
ખવાય છે.

સળેખમ શ્લેષ્મા-શરદી-ચીની કપાચ ને વચ્ચનાગ, પોટેસ કલોરેટ,
સાકર બડીએલચીનું તેલ યુકેલીપ્ટસ ઓઇલ, આથો
સુંઘવું, તજ લવીંગ વાટી માથાં ડીન, અરીણુ ડોવર્સ
ઉપર ને નાકની દાંડી ઉપર લગા- પાઉડર, વાઇનમ આઇપી-
ડવાં; દાળીઆ ગરમ સૂતી વખતે કેક વગેરે હલકો જીલાચ
ખાઇ પાણી ન પીવું, હલકો કવીનાઇન.
જીલાચ લેવો, સુદર્શન વગેરે
કડવાણી લેવી, શેક કરવો
ફેરણાંમાં ઘી લગાડવું.

સાદ એમાં જવો ગળાં ઉપર રાઇ લગાડવી, ગ પોટસ કલોરેટ-કેટેચુ વગે
રમ પાણીથી ગળું શેકવું, મો રેની ટીકડી મોઢામાં
ઢામાં એલચી, વરોઆળી, કા રાખવી, જીલાચ આપવો,
ળી દ્રાક્ષ કાથો રાખવાં, જી ઝીસીરીન ટેનીક એસીડ,
લાચ લેવો, ગરમ પદાર્થનું ઝીસીરીન ફેરો કે ઝી
સેવન બંધ કરવું, ટંકણખાર સીરીન સોડાખાઇ કાર્બોનેટ
કે ફટકી મધમાં મેળવી ગ ગળામાં લગાડવું, પોટેસ
ળામાં લગાડવું, મૌન રહેવું કલોરેટ વગેરેના કાગળા
ચણોડીના પાન, આવળની કરવા, સડેલ દાંત હોય

ઝીણી પત્રી મોઢામાં રાખવી.

તો કાઢી નાંખવો, પેઢાં ની બીમારી હોય તો દવા કરવી.

સારણુ ગાંઠ હરહમેશ જાડો સાફ રાખવો. ગમે તો હરડે મધ એરંડીયું ત્રિક્ષણ લેવાં, પટ્ટો કાયમ રાખવો, ભૂખ વેઠવી ને નીચા વળી પેટને જોર પડે તેવું કામ ન કરવું કે બહુ વજન ન ઉપાડવું, ચડી આવે તો યુક્તિથી બેસારવી, પરેજ પુરી પાળવી.

ગાંઠ યુક્તિથી બેસારવી, લેક્ષેટીવ જાડો સાફ લાવવા આપવાં, લીકવીડ પે રેશીન કે એરંડીયું આપવાં વખતે કાપવાની જરૂર પડે છે.

શરીરનું વધી જવું ખોરાક કમી કરવો, વધારે સાર થોડું એક ટંકજ જ અતિશય જ મવું, ઘી-સાકર ભારે પદ્ધતિના હમેશને માટે ત્યાગ, હાપછું અહવાડીઆમાં અને તો બે Obesity ઉપવાસ નિર્જળા કે એકલા પાણીથી કરવા, ફરવું, કસરત અંગમહેનત બહુ કરવી, આ જાસુ ન રહેવું, નિદ્રા ઓછી લેવી, દિવસે તો નજ સુવું, પૌષ્ટિક ખોરાક તદ્દન બંધ કરવો, દર મહીને તોળાતા રહેવું ને વજન ન ધટે તો હજુ ખોરાક ઓછો લેવો, ગરમ પાણીની બાફ રાતે લેવી.

ફાસ્ટીંગ, ઉપવાસ કરાવવા, થોડે થોડે અંતરે લાઈ કાર પોટેસી આપી જોવું તેથી ચરખી ગળી ઓછી થાય તો જનરી રાખવું સોડા વગેરે આ દકલીઝ આપવા, પુરતી કસરત ને અંગમહેનત, થોડી નિ. ને અલ્પ આહાર એજ ઉત્તમ છે. ન નડે તેવું શરીર હોય તો તેની ખાસ પરવા ન કરતાં શરીર ખેડે રાખવું.

શીગસ

શરીરે રાખ ચોળવી. ગરમ રાખ સારી. જીલાખ લેવો સ્ત્રીને રતુ સાફ ન હોય તો દવા દેવી, વાળો નીકળે તેમ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા મીઠાશ, ખારાશ, ખટાશ ઓછાં અથવા બંધ કરવાં, ભૂખ વેઠવી, ખણુ વુ નહીં, શેકવાથી ખરજ ઓછી થાય છે કાળીજીરી ને મરીની ફાકી ખવરાવવી, લોખા ને ગુલાબજળમાં લગાડવો.

ખેન્ઝોઈડ એસીડને ક્રે લનવોટરમાં મેળવી લગાડવું, સોડા બાષ્પકાર બોનેટનાં પાણીમાં લુગડું બોળી પોતાં ફેરવવાં, લેડ લોશન લગાડવો, મેગસલ્ફ કે સોડા સલ્ફથી જીલાખ લાવવો, ગરમ પાણીથી નહાવું.

હેડકી

ઉંડા શ્વાસ લેવરાવવા, ધીમે ધીમે લેવા શ્વાસ રંધવો, પ્રાણાયમ કરાવવો, ખાંવા કંઈ ન આપવું, મરી ગોળની ગોળા મરી જેવડી કરી ઉપરા ઉપર ગળાવવી, રાઇનું પ્લાસ્ટર પેટ ઉપર રાખવું, ચુનો ને મધ લગાડવાં, બીજા ઉપચારો માટે જીઓ હેડકીના વિષયમાં. અચાનક ધ્રારકો નાંખવો, વાતે ચડાવી ધ્યાન બીજે ખેંચવું.

કમ્ફર, એપો મોરશીયા, કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું કે લગાડવું, કલોરોફોર્મને અશીષુને સાથે પાવામાં આપવાં, રાઇ ડ્રૂમ એક લઈ પાશ્વરે ગરમ પાણીમાં નાંખી પાછ દેવી, નાઇટ્રો ગ્લીસીરીન.

હિસ્ટીરીયા

હીંગ નિયમસર નરણાં છમાસ કાયમ ગળવાથી મટે છે. મન શાંત રાખવું, તેને ઢોંગ સમજવાથી વધે છે, ઢોંગ નથી પણ બગડેલાં મગજમાં ઉદ્ભવતા

એમોનીઆ ડુંગળીનો સુંઘાડવો.

વચ્છનાગ, એપો મોરશીયા, હિંગ, પોટેશ બ્રોમાઇડ, લાંગ, કલોરો

૧૫ચાર છે. તેની દયા ખાવી.
 વખતે દયાવત્રા જરૂર પડે. ખેંચ
 આવતી વખતે તેને ઇગ્ન ન
 થાય તે રીતે એકાંતમાં એકલાં
 રાખવાં હાથ પગ પકડવાથી
 જોર વધે છે. એકલું રાખવાથી
 જોર ઓછું થાય છે. જો કારણ
 પકડાય તો તેની દયા કરવી. કાળે
 જ તે જાય છે. યોગ્ય પથ્ય
 પળાવવું. બ્રહ્મચર્ય સેવવાથી,
 પ્રદર જેવા રોગની દવાથી,
 ને સારા વચનથી, તથા-સમ
 જાવવાથી જે ફાયદો થાય છે
 તે બીજાથી નથી થતો. વીર્ય
 શ્રાવ હોય તો તેના ઉપચાર
 કરવા. દરદીને સારા સારા વિચાર
 ઠસાવતા જવા જેમકે આ
 વખત રહ્યું તો ભવિષ્યમાં
 નહિજ આવે. આવશે તો લાંબે
 અંતરે અને તે થોડું ટકશે
 વગેરે. હાથ પગની આંગળીનું
 ટેરવું જોરથી દબાવી તથા
 બીજી રીતે દરદીનું ધ્યાન વૃત્તિ
 બીજે ફેરવવા યત્ન કરવો.

ફોર્મ, ફાડલીવર ઓછલ.
 આયન, અશીણ મરક,
 મોરશીઆ વેલેરીએનેટ
 ઓફ ઝીંક, નક્ષત્રોમીકા
 પરઆલ્ડેહાઈડ, ઝીંક,
 ફોસ્ફરસ, વોલેટાઈન
 ઓછલો બ્રન્ડી વગેરે
 માંથી જેની જરૂર પડેતે
 દાકતર વૈદની સલાહથી

સમાપ્ત.

પારશિષ્ટ નંબર ૧ એક.

ગરમ પાણીના ઉપયોગ.

- ૧ જીર્ણ નમી ગએલ રોગમાં ગરમ પાણી વખતોવખત પીવાથી લાંબે કાળે આરામ થાય છે.
- ૨ ગરમ પાણી પીવાથી આંતરડાંની હીલચાલ એટલે આંતરડાંનું સંક્રાંચાવું અને પચાવની ક્રિયાને મદદ કરવાના કામને મદદ મળે છે.
- ૩ ગરમ પાણીથી-આંતરડામાં વીંટ આવતી હોય તો-તે પણ બંધ પડે છે.
- ૪ આખા શરીરમાં ચીકાશવાળા પ્રવાહીને પાતળાં પાડે છે એટલે તે પોતાની દરજ્જા બરાબર બજાવી શકે છે.
- ૫ પેટ-આંતરડાંને ઘોષ સાફ કરે છે.
- ૬ લોહીમાં-પિશાબમાં નમોલ ક્ષાર હોય તેને ગાળી દૂર કરે છે.
- ૭ જમ્યા અગાઉ ગરમ પાણી પીવાથી જઠરની અંદરથી રહેજીને આંતરડાંમાં ધકેલાય છે. તેમજ પિત્ત, શ્લેશ્મને તેમાંથી બહાર-આંતરડાંમાં ધકેલી જઠર સાફ થાય છે.
- ૮ આખાં શરીરમાંથી લોહી વાટે નકામી ચીજો કાઢવા મદદ કરે છે.
- ૯ શરીરનું બંધારણ ૭૫ (પોણાસો) ટકા પાણીનું બનેલું છે તેથી શરીરનાં બંધારણને મદદ રૂપ થાય છે.
- ૧૦ ઝાડા મટાડવા ગરમ પાણી ઉપયોગી છે. તે પાણી સારી પેઠે ગરમ બોઈએ. અર્શમાં પણ ઉપયોગી છે. અર્શમાં નવશેકું (જરા ગરમ) પીવું બોઈએ.

ગરમ પાણી કેટલું ને કયારે પીવું.

- ૧ ગરમ પાણી આશરે વીશ રૂપીઆભારથી પચ્ચીશ રૂપીઆ ભાર જેટલું એકી વખતે પીવું બોઈએ.

૨ જમવા અગાઉ એક કે દોઢ કલાક પહેલાં પીવું જોઈએ અને સૂતી વખતે આશરે અરધા કલાક અગાઉ પીવું એ સારું છે.

૩ નાને નાને છુંડે અથવા ચૂસીને થોડે થોડે પીવું જોઈએ.

૪ તેમાં લીંબુનો થોડો રસ ઉમેરી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

૫ આંતરડાં-ચક્ર સાફ કરવા ગરમ પાણી આશરે ચાર છ માસ જારી પીવું જોઈએ.

પરિશિષ્ટ નંબર ૨ બે.

પુરૂષ અને સ્ત્રીની ઊંચાઈનાં પ્રમાણમાં વજન બતાવનાર પત્રક.

પુરૂષ.

સ્ત્રી

ઊંચાઈ	વજન	ઊંચાઈ	વજન
ફુટ-ઇંચ.	પાઉન્ડ.	ફુટ-ઇંચ	પાઉન્ડ.
૫-૧	૧૧૯	૪-૦	૯૮
૫-૨	૧૨૬	૪-૧	૧૦૨
૫-૩	૧૩૩	૫-૦	૧૦૫
૫-૪	૧૩૯	૫-૧	૧૧૦
૫-૫	૧૪૨	૫-૨	૧૧૪
૫-૬	૧૪૫	૫-૩	૧૨૧
૫-૭	૧૪૮	૫-૪	૧૨૮
૫-૮	૧૫૫	૫-૫	૧૩૫
૫-૯	૧૬૨	૫-૬	૧૩૯
૫-૧૦	૧૬૯	૫-૭	૧૪૮
૫-૧૧	૧૭૪	૫-૮	૧૫૮
૬-૦	૧૭૮

તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં પુરુષ-સ્ત્રીની જિંયાઈનાં પ્રમાણમાં વજન બતાવ્યું છે.

. નાનાં બચ્ચાંનું વજન.

- (૧) જન્મ્યા બાદ પાંચ માસ સુધી બચ્ચું દર અઠવાડીએ વજનમાં છ આઉન્સ એટલે પંદર રૂપિયાભાર ભારે થવું જોઈએ એટલે વજનમાં તેટલું વધવું જોઈએ.
- (૨) જન્મ્યાથી જે વજન હોય તેથી તેનું બમણું વજન પાંચ માસ પુરા થએ થવું જોઈએ.
- (૩) પાંચ માસ પછી દર મહીને બચ્ચું પોણાથી એક પાઉન્ડ સુધી, ૧૨ માસનું થતાં સુધી, વજનમાં વધવું જોઈએ.
- (૪) બાર માસનાં બચ્ચાંનું વજન જન્મ વખતે જે વજન હોય તેથી લગભગ ત્રણજી થવું જોઈએ.
- (૫) માણસની જિંયાઈના પ્રમાણમાં જ્યારે બેઠા હોય ત્યારે જે જિંયાઈ હોય એ પ્રમાણમાં જેની બેઠાની જિંયાઈ વધારે હોય તે વધારે તંદુરસ્ત છે. ટુંકામાં, જેમ કોડો (Trunk of the body) મોટા તેમ અંદરના ઉપયોગી અવયવોની શક્તિ વધારે હોય છે.

**પુરી તંદુરસ્તીવાળા મરદના દરેક ભાગનું પ્રમાણ-
માપ-કેટલું હોવું જોઈએ તે બતાવનારું પત્રક.**

ગરદનનો		છાતીનો		ભૂખનો		કમ્બરનો		જાંગનો		પગની પીડી	
જિંયાઈ વજન ધેરાવો		ધેરાવો		ધેરાવો		ધેરાવો		ધેરાવો		નો ધેરાવો	
કુટ-ધંચ	પાઉન્ડ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ
૫-	૦	૧૧૩	૧૩	૩૪ ^૧ / _૨	૧૨	૨૬	૧૭ ^૧ / _૨	૧૩			
૫-	૨	૧૨૧	૧૩ ^૧ / _૨	૩૫ ^૧ / _૨	૧૨ ^૧ / _૨	૨૬ ^૧ / _૨	૧૭ ^૩ / _૪	૧૩ ^૧ / _૨			
૫-	૪	૧૨૯	૧૪	૩૬ ^૧ / _૨	૧૩	૨૭	૧૮ ^૩ / _૪	૧૪			
૫-	૬	૧૩૯	૧૪ ^૧ / _૨	૩૭ ^૩ / _૪	૧૩ ^૧ / _૨	૨૮ ^૧ / _૨	૧૯ ^૩ / _૪	૧૪ ^૧ / _૨			

	ગરદનનો	છાતીનો	ભૂજનો	કમ્બરનો	જાંગનો	પગની પીંડી	
ઊંચાઇ	વજન	ઘેરાવો	ઘેરાવો	ઘેરાવો	ઘેરાવો	નો ઘેરાવો	
પુટ-ધંચ	પાઉન્ડ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	ધંચ	
૫- ૮	૧૫૧	૧૫	૩૯ ^૩ / _૪	૧૪ ^૧ / _૪	૩૦	૨૧	૧૫
૫-૧૦	૧૬૬	૧૫ ^૧ / _૨	૪૧ ^૩ / _૪	૧૫	૩૨	૨૨ ^૧ / _૨	૧૬
૬- ૦	૧૮૫	૧૬	૪૫	૧૬	૩૪ ^૩ / _૪	૨૪	૧૭

૧ પુરૂષનું શરીર ૨૮ થી ૩૦ વર્ષ સુધીમાં પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત થાય છે.
 ૨ જ્યાં સુધી પૂર્ણ રીતે શરીર પકવ ન થયું હોય ત્યાં સુધી ૨૮-૩૦ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પળાય તો બહુ ઊત્તમ છે. અને જો એમ થયું હોય તો જીંદગીની છેલ્લી સ્થિતિ સુધી વીર્ય શક્તિ કાયમ રહે છે

૩ સ્ત્રી—પુરૂષ સંભોગ વધારે પડતો ક્યારે ગણાય ? એ અડવાડીએ એકવાર સ્ત્રી-પુરૂષ સંગ એ નબળી તબીયતવાળાને વધારે પડતો ગણાય. તેથી ઊલટું અડવાડીઆમાં એક વાર સખળ બાંધાવાળાં સ્ત્રી પુરૂષ માટે વધારે પડતો ન ગણાય. એટલે તેનો આધાર પુરી તંદુરસ્તી શરીરનું બંધારણ અને કુદરતી શક્તિ ઉપર રહે છે.

૪ વધારે પડતા સંભોગને લીધે થાક વધારે લાગે, નિંદ્રા ઓછી આવે અથવા નજ આવે; મગજની નબળાઈ અને પગમાં વધારે પડતી કળાતર થાય છે. જ્યારે સંભોગને અંતે પણ શરીર વગર થાકેલું આનંદમય પ્રકૃતિવાળું અને સંતોષવાળું જણાય ત્યારે તે વધારે પડતો નથી એમ ગણી શકાય.

જ્યારે સ્ત્રીની પૂર્ણ ઇચ્છા હોય ત્યારે સંભોગ એ કુદરતી ગણાય, પણ પુરૂષની ઇચ્છાને તાબે થઇ સંભોગ માટે પરાણે ઇચ્છા બતાવે તે વખતનો સંભોગ અનિષ્ટ ગણાય.

૫ કુદરતના ધોરણે તો ૩૭ બાદ એક વખતજ સંભોગની જરૂર અને સ્ત્રી-પુરૂષ-પુરાં તંદુરસ્ત હોય તો તે સંભોગથી ગર્ભ રહેવો જોઈએ અને ત્યારબાદ બચ્ચું અવતર્યા બાદ ધાવણ બંધ થયા બાદ ૩૭

પ્રાપ્તિ વખતેજ સંભોગ થવો જોઈએ. પણ તેમ બનવું મુશ્કેલ એટલે
વખવાડીએ સંભોગ ઠીક છે એમ બતાવ્યું છે.

સુવાવડ વખતે જણુતી વખતે ઉપયોગી સૂચના.

ન્યારે જણુતી વખતે ઉપરાઉપર તુરતાતુરત વીંટ આવતી હોય
પણ બચ્ચું અવતરતું ન હોય ત્યારે શ્વાસ ઉંડા લેવા માટે પહેલાં
છાતીમાં શ્વાસ લેવા, જોરસથી હવા ફેફસાંમાં ભરવી, અને પછી
મોઢું બંધ રાખી ખુબ જોર કરવું, જેથી દરદ વધશે ને જન્મ થશે.

પરિશિષ્ટ ૩.

મારી પોતાની દિનચર્યા—રોજનિશિ.

આ પુસ્તકને અંતે મારી રોજનિશિ દાખલ કરવાનું એકજ
કારણ છે કે વાનપ્રસ્થાવસ્થાએ પહોંચેલાને પોતાનો વખત કેમ ગાળવો
તે કદાચ માર્ગદર્શક થાય.

તેટલી ઉમ્મરે પહોંચેલાને તેવી સૂચનાની જરૂર નજ હોય. છતાં
કાંઈને વખત ભારે બોળરૂપ થઈ પડતો હોય ને તેથી પરાણે આજસ સેવવું
પડે અને પરિણામે શરીર અને મન બન્ને કટાય ને આયુષ્યનો બાકીનો
વખત પસાર કરવો કંટાળાભરેલો લાગે તેવા કાંઈ હોય, તો તેવા
એકાદને પણ માર્ગદર્શક થઈ પડે એજ હેતુ છે.

આત્મશ્રદ્ધા કે ડહાપણ બતાવવા દાખલ નથી કરેલ તે તો રોજ-
નિશિ વાંચતાં સ્પષ્ટજ થશે કેમકે તેમાં એવું કંઈ નથી કે જે હું
કરી શકું છું ને બીજા ન કરી શકે.

મારી પોતાની દિનચર્યા—દિવસકઠણી.

ઊઠવું—સવારે સૂર્યોદય અગાઉ લગભગ એ ઘડી અગાઉ પથારીમાંથી
ૐ તત્ સત્ પરમાત્મને નમઃ : એમ ત્રણ વાર બોલી ઊઠું છું; ત્યાર
બાદ પિશ્ચાબ કરી લઉં છું અને પછી ‘નારાયણનું નામ જપી
લે’ એ બજન ગાતો ગાતો (બજન માટે આગળ જુઓ) મારી
પથારીનાં વસ્ત્રો સંકેલું છું.

પથારી માટે ગાદલું વાપરતો નથી એક ગરમ ધુસો લાંબો બેવડો સંકેલી પહોળાઈ આશરે બે ફુટ અને લંબાઈમાં સાડા ૭ ફુટ પથારી તેના ઉપર તેવડોજ ઓછાડ-ચાદર લંબાઈએ બેવડી રાખું છું. એક લાંબુ ઓશિકું પથારી નીચે ને બે નાનાં પથારી ઉપર, જે સર્વ મળી જમીનથી આશરે ત્રણ ચાર ઇંચ ઉંચાં થાય તેટલાં વાપરું છું. ખાટલો તો વાપરતોજ નથી.

ઓઢવા માટે એક ચોક્કાળ ને શિયાળામાં એક ધાબળો; જરૂર પડે તો ગોદડું અથવા પાતળી ગરમ સાલ ઓઢું છું. પથારી સંકેલી બધાંને એક કપડાંમાં લપેટી નિયમિત જગ્યાએ મૂકું છું. આ બધાંને દર અઠવાડીએ તડકે પહોળાં કરી રાખું છું. પછી રાત્રે સૂતી વખત ચઢી અરધા સાથળ સુધીની ને કાન-ટોપી જે પહેરી હમેશાં સુવું છું તે ઉતારી, ધોતીઉં પહેરી, ચઢી ટોપીને ચોગ્ય જગ્યાએ મૂકી દઉં છું.

ત્યારબાદ જે ઓરડામાં મેડી ઉપર-મારી કચેરી જેમાં સુવું છું, તેમાં તારીખીઉં-તારીખ-વાર-ફેરવું છું. આ બધું બજન ગાતાં ગાતાં ચાલે છે. હજી બજન ચાલતું હોય છે ત્યાર બાદ મીઠું દાંતે દેવા લઈ-આવળતું દાંતણુ લઈ મારા અગાશીના ખુણા ઉપર જ્યાં ખુલ્લો પવન પુર જોસથી આવે છે ત્યાં બેસી દાંતણુ કરું છું. બજન પુરું થયા બાદ દાંતણુ-કાગળા-કરું છું; તેમાં નિમકની મદદથી દાંત મોઢું બરાબર સાફ કરી મોઢું ડોક માથું સાફ કરી ડુવાલથી લોઉં છું. સારું તાજૂં દાંતણુ ન હોય ત્યારે મારી જમણી તર્જની આંગળી વડે માત્ર મીઠું ખુબ ધસું છું.

કસરત—ત્યાર બાદ નિયમસર રોજ કસરત કરું છું. કસરતમાં સૂર્ય-ને નમસ્કાર-પ્રાણાયામ-વગેરે કરું છું. (વિગત માટે જુઓ આગળ)

પાણી પીવું—કસરત કરી રહ્યા બાદ ત્યાંજ આશરે એક પાઉન્ડ એટલે સવાશેર (૪૦ તોલાનો) ઠંડું પાણી ધીમે ધીમે

પીઠિં છું. આ પ્રમાણે નરણાં પાણી પીવાની સાધારણ રીતે 'મના' ગણાય છે. પણ મને તો સાફ જણાયું છે કે જ્યારે મોઢું-દાંત વગેરે જેમાંથી તો માત્ર ખોરાક પસારજ થાય છે તે સાફ કરવા અગત્યતા મનાઈ, છતાં પેટ-જઠર-જેમાં ખોરાક બધે વખત પડી રહે છે તે સવારમાં ઊઠતાં જે લગભગ ખાલી સ્થિતિ માં છે તેને ઘોવા પાણી પીવાની અગત્યતા કેમ સમજતી નહી હોય. પેટમાં કંઈ રહેણુ-પડતર ખોરાક હોય તો તે અને ન હોય તો સાફ પીધેલું પાણી આંતરડાંમાં પસાર થાય છે અને આ રીતે તે જઠર જેમાં અજવાળું કે પવન ખુલ્લો જઈ શકતો નથી તેને સાફ કરી નવો ખોરાક લેવા તૈયાર કરે છે. આ પ્રમાણે નરણાં પાણી પીવાનું લગભગ ચાળીશ વર્ષથી ચાલું છે.

પ્રાર્થના—ત્યાર બાદ બે ઘડી સુધી પ્રાર્થના રૂપે મોટેથી ગાઈં છું. મોટેથી ગાવાનો હેતુ એક તો શ્વાસ લેવા મદદ થાય તે પ્રાર્થનાનાં ગીતો મોટે ભાગે ગુજરાતી ભાષામાં હોવાથી ધરનાં માણસોનાં તે તેમજ રસ્તે ચાલનારને કાને પડે તો તેનું ધ્યાન પણ ખેંચાય. (પ્રાર્થનાની વિગત મોટે જૂઓ આગળ) પ્રાર્થના કરતાં પહેલાં દાંતણુ કરી પાણી પી અડધી બાંયવાળી બંડી પહેડું છું તે પ્રાર્થના પહેલાં મારી ખીસાની ઘડીયાળને કુંચી આપું છું.

મારાં શરીરની ટેમ્પરેચર—પ્રાર્થના પુરી થવા બાદ તે પહેલાં ડાબી કાખમાં ક્લીનીકલ થર્મોમીટર રાખી ટેમ્પરેચર લઈં છું. તે લેવાનું કારણ ઉમ્મરે શું ગરમીમાં ફેરફાર થાય તે જણાય. મારી ટેમ્પરેચર જીવાનીમાં એટલે ૩૦-૩૫ વર્ષે ૯૮.૪-૯૮.૬ રહેતી. માંગરોલ ૪૦ વર્ષની ઉમ્મરે આવ્યો ત્યારે ૯૭.૬ કે ૯૮ રહેતી (દરીઆઈ હવાને લીધે) અહીં સારી સ્થિતિમાં મોટે ભાગે ટેમ્પરેચર જીવાનીની ૯૭.૬ કે ૯૮ રહે છે, ૯૮ વખતેજ રહે છે. એટલે તેટલા

ઉપરની ગરમી હોય તો અહીં તાવ ગણ્યો જોઈએ. જ્યારે ગરમ મુલકમાં ૯૮°૪ કે, ૬ સ્વસ્થ સ્થિતિની ટેમ્પરેચર રહે છે.

ડાયરી—ટેમ્પરેચર લીધા બાદ બંડી કહાડી નાંખી ખુલ્લે સરીરેજ રહું છું. આગલા રોજની ડાયરી લખું છું. તેમાં તથા ટેમ્પરેચરની નોટ બુક રાખી છે તેમાં ટેમ્પરેચર નોંધું છું. આ નોંધવાનું કારણ આગલા વર્ષની તેજ તારીખની ટેમ્પરેચર સાથે સરખાવાય. આ ટેમ્પરેચર નોંધવાનું છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી શરૂ કર્યું છે. આ પ્રમાણે ઊંડી પ્રાર્થના કરી ડાયરી લખું ત્યાં સવારના પોણા આઠ કે આઠ થાય છે. પ્રાર્થના કરતાં દરમિયાન કોઈ દવા લેવા આવે તો તેને લખી આપું છું કે ઘેરથી આપવાની હોય તો આપું છું.

સવારનું દુધ પીવું—ડાયરી લખાયા બાદ પિશાબ કરી ઉનું મોળું દુધ આશરે (૧૫) પંદરથી ૨૦ તોલા પીઉં છું. હું પ્રાર્થના કરતો હોઉં ત્યાં દુધ નિયમિત જગ્યાએ ઢાંકી મૂકી જવાય છે. ડાયરી લખ્યા બાદ પિશાબ કર્યા બાદ મારી નીચલી કે ઉપલી અગાશીમાં જમ ઠરેલું દુધ પીઉં છું. ઠરી ગયું હોય છતાં આશરે એ ૩૧. ભાર દુધ મોઢામાં લઈ પંદર વીસ વાર ફેરવી પીઉં છઉં, ધીમે ધીમે સ્વાદથી આનંદથી પીઉં છું. આશરે સાત કે આઠ કે નવ ઘુંટડા થાય છે. દુધ પીધા બાદ ગાતાં ગાતાં (જુઓ આગળ) પીધેલાં દુધનાં પ્યાલો અડાળી મારે હાથે પાણીથી ધોઈ નિયમિત જગ્યાએ મૂકી આવું છું. દુધ પીધા બાદ એ ત્રણ કાગળા પાણીના કરી એ ત્રણ ઘુંટડા બળું અંદરથી સાફ થવા ધીમે ધીમે પીઉં છું.

ત્યારબાદ ચાતુર્માસમાં સ્થાનકમાં કે દેરાસરના ઉપાશ્રયમાં ન્યાં સારા સાધુ-મહાસતી, ગોરાણી બિરાજતાં હોય ત્યાં નિયમિત વ્યાખ્યાનમાં જઉં છું. બન્ને જગ્યાએ સારો જોગ હોય તો હું સ્થાનક વધારે પસંદ કરું છું કેમકે તેઓ મૂર્તિ ન માનતા હોવાથી તેનાં વ્યાખ્યાનો વેદાન્તનેજ લગભગ મળતાં હોય છે.

સ્થાનકમાં આઠમ પાખીને પારણે વ્યાખ્યાન ન હોય પણ દેરાસર ના ઉપાશ્રયમાં તો હોયજ તેથી જ્યારે જ્યારે સ્થાનકમાં વ્યાખ્યાન ન હોય ત્યારે અને ત્યારે દેરાસરના ઉપાશ્રયમાં પણ સાંભળવા જઈ છું.

ખીજા આઠ માસમાં અથવા ચાતુર્માસમાં જ્યારે વ્યાખ્યાનને જોગ ન હોય ત્યારે સાડા આઠથી દશ સુધી મારા ઘરમાં ઘણે ભાગે ધર્મ પુસ્તક-શાંતિ પર્વ-ભાગવત, વિચાર સાગર વિગેરે અને વખતે વેદકના પુસ્તક તેમાં ખાસ કુદરત ઉપર આધાર રાખી કુદરતી ઉપચાર વિષેનાં પુસ્તક વાંચું છું. અથવા તે સંબંધીના લેખ-પુસ્તક-વગેરે લખવાનું હોય તો તે લખું છું તથા ટપાલ લખવી હોય ત્યારે લખું છું.

સવારનું ફરેણું-વ્યાખ્યાનમાંથી ઉઠ્યાબાદ-વ્યાખ્યાન ન હોય તો વૈરથી નીકળી દશ બજે શિયાળામાં અને સાડા નવ બજે ઉનાળામાં આશરે દોઢ માઇલ ફરી આવું છું. ઘણે ભાગે ગામમાંજ વાડીઓને બળ-રમાં થઇ ફરું છું. અને તે મારો વખત નિયમિત હોવાથી કોઇ ગરીબ કે ખીજા દરદીઓ રાહ જોઇ તખીયત બતાવવા કે ઘેર તેડી જવા રાહ જોઇ ઉભા હોય તો તેમને તપાસી લઉં છું અથવા તેમને ઘેર જઇ તપાસી આવું છું.

નોટ-આ સાથે મારે ઉપકાર સાથે જણાવવું જોઇએ કે નામદાર દરબાર સાહેબે મારે માટે પણ એવી છૂટ રાખી છે કે જેને હું દવા લખી આવું તેને તેની ચીઠી ઉપર 'ગરીબ છે ને મેં શી લીધી નથી' એમ લખી આવું તેને-શિવાય સ્ટેટના સર્વ નેત્રક રોને કે દરબારી બધા સંબંધીઓને-લખી આવું તે દવા દર બારી દવાખાનેથી નિયમસર મફત અપાય છે.

તે મુજબ વણીક કેમે તો એવી છૂટ રાખી છે કે હું વણીક માત્રને શી લઉં કે ન લઉં તોપણ સર્વેને અને ગરીબોને દવા

લખી આપું તેવી અન્ય શાતિવાળાને પણ તેમના ધારાધોરણુર તેમનાં દવાખાનામાંથી દવા મફત કે પૈસા વડે-મળે છે.

હકીકત ખરી જણાવવા લખું છું કે વાનપ્રસ્થાવસ્થા ભોગવવા શરૂ કર્યા પછી ખાસ હું ન ચાલે ત્યાંજ-બહુ દવાણુ થાય ને બહુજ સારી સ્થિતિમાં હોય ને આપે તોજ શી લઉં છું. હું પોતે તો હવે તેવાઓની પણ શી લેવા રાજી નથી કેમ કે મંદવાડ વખતનો પૈસો ન ચાલે તોજ લેવાનો છે, તેમાં પણ ખાસ ઉત્તરાવસ્થામાં તો તે નિયમ સદ્ભાગ્ય હોય તોજ પળાય છે. જ્યારે દરદી ગરીબ હોય અથવા લગભગ આખર સ્થિતિમાં છે એમ જણાયું હોય ત્યારે એટલે હું પોતે જાણી શકું કે અચશે નહીં તેવે વખતે તો જ્યારથી દાકતરનો ધંધો શરૂ કર્યો ત્યારથીજ શી ન લેવાનું ધોરણ કાયમથીજ રાખ્યું છે. જ્યારે કોઈપણ રીતે ઉપયોગી થઈ શકાય તેવું નથી એમ જણાયા પછી શી લેનાર દાકતર કોઈકજ હોય; ને તેમ કરતો હોય તેને હું તો દાકતર તો એક ટોર પણ મનુષ્ય પણ ભાગ્યેજ ગણું. તેવે વખતે શી આપનાર ગમે તેવી સારી સ્થિતિનો હોય ને શીનો આગ્રહ કરે તો વિવેકથી ના પાડવી જોઈએ અને નજ સમજે તો દરદી ની ખરી સ્થિતિનું ભાન કરાવીને કે કરાવ્યા વગર એમ જણાવવું જોઈએ કે પછી સમજથું હમણાં માફ કરો; અને પછીથી તે દરદી કદાચ સારો થાય તોપણ તે વખતની તો નજ લેવી એમાં મનુષ્યપણું મને તો લાગે છે. પછી જુદા અભિપ્રાય બીજાના હોય તે સંભવિત છે.

દરદીઓમાં રોકાવું-સાઝાદશે ફરી આવ્યા બાદ મારે ઘેર જે દરદી ઓ આવ્યા હોય તેને તપાસી દવા લખી આપું છું. અંગ્રેજ દવાથી કંટાળ્યા હોય અથવા ધર્મ નિમિત્તે ન લેતા હોય તેવાને ઝંડુ ફારમસીની દવા જે હું રાખું છું અને જે મને અમુક પરોપકારી

ગૃહસ્થો પણ કાઠ કાઠવાર મોકલે છે તે આપું છું. ગરીબોને મદત; બીજાઓ તેની શક્તિ પ્રમાણે દવાના પૈસા આપે તો લઈં છું, જે કે તે વખતે પણ નામના, શ્રદ્ધા ન એસે તો, તેને આપ્યા વગર સંતોષ ન થાય કે આપી શકે તેવા પાસેથી લઈં છું. સવારના અગી-આરે આશરે પોણાશર પાણી ફરી પીઈં છું. ફરી આવી દરદી ન હોય તો કચેરીમાં ન એસતાં મારી નીચલી અગાસીના ખુણા ઉપર તડકે ખૂદ્દને શરીરે એસી વાંચું લખું છું. અગીયારથી સાડાબાર સુધીમાં પણ દરદીને તપાસવાનો વખત રાખેલો છે. તેથી તે વખતમાં જે આવે તેને જોઈં તપાસું અથવા કાઠને ઘેર જવું હોય તો જઈ આવું અને કંઈ તેવું ન હોય તો પરચુરણ વાંચું-અગા-શીમાં ફરં કે વડે એસું, ટુંકામાં આરામ લઈં.

જમવું - સાડા બારે મારો જમવાનો વખત છે. જે ઘેર ધરનાં માણસો હોય તો તે બધાં જમી પરવારી લે ને મારે માટે ઢાંકી રાખે.

મારો પુત્ર વડોદરા રોટમાં મુનસફ છે ત્યારથી તો હું એકલો માંગરોળમાં રસોયા નોકર સાથે રહું છું. કેમકે માંગરોળનાં હવા પાણી મને બહુ માફક આવે છે. વળી લગભગ પચ્ચીશ વર્ષ માંગરોળ થવા આવ્યાં એટલે સહુનો પ્રેમ ત્યાંજ રહેવા પ્રેરે છે. મારો પુત્ર કનકપ્રસાદ કુટુંબ સહિત વેકેશનોમાં આવે ત્યારે સાથે રહેવાય છે. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી શરીર સંપત્તિ-આંખ-પાંખ સારાં છે ત્યાં સુધી પરવડે છે, પછી તો ચિરંજીવી સાથે રહેવુંજ થાય.

સાડાબાર થયે વખત થયાની ખબર આપે એટલે મેડીથી નીચે ઉતરી નહાવાનું પંચીઈં પહેરી પાયખાને જઈ આવું.

નોટ-પાયખાને જવા સવારની ટેવ સારી અને તેજ ટેવ મારી હતી. સને ૧૯૨૦ના જુન માસથી જ્યારથી મુંબઈ ઍન્ટ મેડી-કલ કોલેજમાં લખુતો ત્યારે ત્યાં ચાલીમાં પાયખાનાં ઉપર એટલી ગંદકી હોય, એટલો દરોડો હોય કે વખત ભાગ્યેજ મળે.

વખત મળે તો ગંદકીથી દસ્ત ન ઉતરે ને ફાલેજમાં વોડ માં જવા મોકું થાય તેથી મેં એવી ટેવ પાડી કે સવારને બદલે જમવા હરોળજ જાગર જવું; જેથી તે વખતે સંડાસો ખાલીજ હોય. વળી હું લણુતો ત્યારે મુંબઈની ચાલીઓમાં પાયખાનાં દશ બજે ઝાડી જતા, એટલે સાફ હોય; તેથી ફાલેજમાંથી વોડમાંથી આવી બાર બજેજ પાયખાને જવાની ટેવ રાખેલી. આ ટેવ મને અનુકૂળ આવવાથી પછી ફેરવીજ નહિં ને તે મુજબ હજુ સુધી જારી છે. સવારનો ઝાડો સૂકાઈ મળ ન થઈ જાય તે હેતુથી અગીયાર બાર બજે જંગલ ગયા અગાઉ શેર એક પાણી પી લઉં છું.

જે ઘેર-ઘરમાં કાઈ ન હોય ને હું તથા રસોયોજ હોઈએ તો સાડા બાર બજે મને ખબર આપે એટલે પાયખાને જઈ આવી પછી નાહી લઉં ને જમી લઉં—નાહિ ડીલ લુછતાં ગાઉં છું. (બુઓ આગળ)

જમતી વખતે શાંતિથી જમું. જમવામાં ઉનું ઉનું ન જમું. ધીમે ધીમે ચાવીને જમું. હમણાં બે વરસ થયાં તો સ્વામિ નારાયણના સાધુની માફક બધી વસ્તુ એકઠી કરીનેજ જમું છું. હોંગ, ધાણાજીરં, હળદર, તજ, લવીંગ, કોકમ, મીઠું વખતે મરી વગર બીજો મસાલો વાપરતોજ નથી. મરચું તો જરાય વાપરતોજ નથી. હું પોતે તો નીમક સિવાય બીજું વાપરવા ખુશી નહીં, પણ રસોયાને કે બીજાને રોજ ન પરવડે તેમ જુદું કાઢવું દરરોજ ન પરવડે એટલે ઉપરનો મસાલો વાપરવો પડે છે; પણ મરચું તો નથીજ વાપરતો. મહીનામાં બે વાર ચાતુર્માસમાં, ને એક વાર બીજા મહીનામાં મીઠા વગરનું મોળું ખાઉં છું. જ્યારે મીઠા વગરનું ખાવું હોય ત્યારે ગળપણુ કે ફળ કંઈ નથી ખાતો. આમે પણ ગળપણુમાં ગોળજ વાપરં

છું. તે પણ વાર તહેવારે; બાકી કાષ્ઠકવાર કેળાં ફેરી વાપરં. તે પણ બનતાં સુધી જમ્યા બાદ; જમતી વખતે ભાગ્યેજ ફળ ખાઉં. જો ખાઉં તો પણ કુદરતી ફળની સ્થિતિમાં—તેમાં ઘી કે સાકર નજ નાખું. કુદરતી ફળની મીઠાશ, સુરમ, સ્વાદ બધાંને તેની અંદર ઉમેરેલી ચીજ બગાડી નાંખે છે, એટલે હું તો કુદરતી સ્થિતિનાંજ અને તે પણ જમ્યા બાદજ ખાવાનું પસંદ કરું છું. અમુક વખત થયાં કંદમૂળ તો જીંદગી પચત તળ્યાં છે.

લગભગ બાર માસ થયાં તો સ્વામિનારાયણના સાધુની માફક બધો ખોરાક એક મોટાં વાસણમાં એકઠો કરીનેજ ખાઉં છું. સાઈં મિષ્ટાન્ન ભોજન હોય કે સાધારણ ખોરાક હોય—બધા સાથે ભેગો કરીને ખાઉં છું. તો પણ મને એક સરખોજ સ્વાદ આવે છે અને તેથી ખરી ભૂખે ભૂખ્યા પાણી પણ ભાવે એ સૂત્ર બરાબર ખરું છે એમ મારો તો જાત અનુભવ છે.

ખોરાકનું રાંધેલો ખોરાક ત્રણ મહીનામાં એકવાર તોળી જોઉં છું. ને વજન તે આશરે ત્રણ શેર થાય છે.

ખોરાકમાં હંમેશાં ઘઉંની રોટલી, દાળ, લીલોત્રી શાક ને ચોખ્ખા અને હાસ કે દહીં લઉં છું. મહીનામાં એકાદવાર ખીચડી રોટલા બાજરા ને કઢી, એકાદવાર એકલા બાજરાના રોટલા દાળ ને શાક તથા ચોખ્ખા, ને એકાદવાર તુરદાળ ચોખ્ખાને ઝોશામણ (તુરની દાળનું પાણી વધારીને) લઉં છું. વાર તહેવારે કેળાં લઉં અથવા ભારે ચીજ શીખંડ—મોહન ભોગ—લાડુ વગેરે કાષ્ઠક વાર લઉં છું, પણ તેવે વખતે ખાસ ઝોછું ખાઉં છું. શીખંડ—દુધપાક—ખાંડ સાકર વગરનાં ખાઉં છું. લાડુ વગેરેમાં જોળજ વાપરું છું. જે વાસણો જમવામાં વાપરું તે થોડાં પાણી થી ઘોષ તે પી જાઉં છું. તે કમ પણ અહિંસાને અનુમોદન આપનાર તથા સાધુ જીવનના વ્યવહારને અનુકૂળ ગણાય છે.

નોંદ. ખાંડ સાકરની અગડ નથી પણ તંદુરસ્તીના ફાયદા માટે ગોળાજ વાપરે છે. ગોળામાં જ્યારે સાચી ગરમી છે ત્યારે ખાંડ સાકર શરદ છે. પ્રમાણમાં શરદ તેથી તે ખાનારને ખાંસી—સળેખમ અને પેટમાં પવન થવા પણ સંભવ છે. બહારગામ જાઉં ત્યારે અથવા કોઇવાર બહુ અગવડ આવે તેવું હોય ત્યાં ખાધ પણ લઉં છું. પણ જ્યાં સગવડથી ચાલે ત્યાં તો ખાંડ સાકર ખાતોજ નથી.

સુખવાસ—જમ્યા બાદ આચાર અથાણાંની કટકી મોઢાંમાં નાંખી લઉં છું. પાન-સોપારી એળચી કંઈ લેતો નથી. વખતે આચાર લીધા પછી કંઈક ફળ કોઈક વાર ખાઉં, કોઈવાર બદામનાં પાંચ છ મીંજ ને વખતે ભોઈસીંગના દશેક દાણા ચાવી ખાઉ છું. પણ તે બધામાંથી એકજ ચીજ ઘણીવાર માત્ર આચારજ લઉં છું, બીજી કંઈ લેતો નથી. સાડા બારે જમવા ઉતરે ત્યારથી જમી તુરત અગાશી ને વંડે તડકામાં બેસું ત્યાં લગભગ સવાનો વખત થાય છે.

તડકે બેસવું—બપોરના જમીને સુવાથી બે સુધી ખુલ્લે શરીરે વંડા ઉપર તડકે બેસું. તડકા સખત હોય તો પણ બેસું ને વાદળાં હોય કે ચાતુર્માસમાં વરસાદ હોય તો પણ તેટલો વખત તો બેસું. વાનપ્રસ્થાવસ્થામાં ખાસ વનમાં રહેવું જોઈએ. તે ન બને તો તડકા-ટાઢ-વરસાદ સેવવાં જોઈએ. તેજ હેતુથી બેસું છું. તેમાં પણ મુખ્ય હેતુ તંદુરસ્તી જળવાય તેજ છે. તડકા ટાઢ-વરસાદ સેવતાં શીખાય તો હવાના ફેરફારથી તુરતમાં શરીર ઉપર માઠી અસર થતી નથી.

પડવું-લાંબુ થઇને સુવું—બપોરના બેથી ત્રણ સુધી મારી સુવાની જગ્યાએ જાનમ ઉપર માથા નીચે ઓશીકું રાખી જરા લાંબો થાઉં છું. ઉનાળામાં કોઈવાર આંખ લાગી જાય; બાકી આંખ ઉપર દુવાલ નાંખી ચુપાચુપ પડ્યો રહું છું.

છાપાં વાંચવાં—ત્રણ બન્ને ઉડી લાયબ્રેરીએ જઇ આગલા રોજનાં છાપાં પાછાં આપી, વાંચવાનાં છાપાં લઇ આવી, આરામ ખુરશી ઉપર વાંચું છું. છાપાં વાંચવાનું ચાર-સાડાચાર ને વખતે પાંચ સુધી ચાલે. વચ્ચે દરદી આવે તો હવા લખી આપું છું, કે દઉં છું. તે દરમીઆન ટપાલ આવે તો વાંચું છું.

પાણી પીવું—જમ્યા બાદ ઉનાળામાં સાડાત્રણ બન્ને ને શિયાળામાં ચાર બન્ને પહેલીવાર પાણી પીઉં છું. પાણી ત્યાર બાદ કલાકે કલાકે-એ વાર ફરવા જતાં અગાઉ પીઉં છું. દરેક વખત નિયમિત પોણોશર પાણી પીઉં છું. પાણી પીધા પહેલાં હરવખત પિશાબ કરી આવું છું.

ફરવા જવું—ઉનાળામાં છ સવા છએ ને ટુંકા દિવસમાં સવાપાંચ સાડાપાંચે ઘેરથી નીકળી બજારમાં થઇ ટાવર પાસે થઇ માનખેત્રાં ગામ સુધી દરરોજ ફરવા જાઉં છું. ઘેરથી નીકળી પાછો ઘેર પહોંચું ત્યાં સુધી પાંચ માર્મલ થઇ રહે છે. ફરતી વખતે ટાવરથી શરૂ કરી પાછો ટાવરે આવું ત્યાં સુધી માથું ખુલ્લું રાખું, જેથી માથાને હવા ખવરાવાય. ફરતાં જરૂર વગરનું બોલતો નથી. ઉતાવળે એક સરખું ટટાર રહી ચાલું છું. બેથી સવાબે મીનીટ એક ફરલાંગ, ૧૬ થી ૧૮ કે ૧૯ મીનીટે એક માઇલ ચાલતાં વખત લાગે છે. ચાતુર્માસમાં ફરવા વખતે વર્ષાદ હોય તો પલળું છું. છત્રી ઉનાળામાં તો ઓઢતોજ નથી ને ચોમાસામાં પણ ફરવા જવા ટાણે તો ઓઢતોજ નથી. માત્ર ઉપાશ્રયમાં જવું પડે તે વખતે ત્યાં બીનાં કપડાંથી જવું ઠીક નહિં તેથી જો તે વખતે વરસાદ વધારે પડતો હોયતોજ ઓઢું છું, બાકીના વખતમાં તો ઓઢતો નથી.

છ એક વર્ષ થયાં માંગરોળ સ્ટેટમાંથી દારૂનાં પીઠાં નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી પગમાં પગરખાં ન પહેરવાં અને જ્યાં સુધી માંગરોળમાં એક માણસ પણ દારૂ વાપરે ત્યાં સુધી મુજ ન શખવી.

એવું પ્રત લીધું છે. માંગરોળ શહેરમાંથી તો પીકું ના. દરબાર સાહેબે કહાડી નાખ્યું છે. બંદરે દબુ છે તે પણ કદાચ નીકળી જશે.

પગમાં પગરખાં ન પહેરે ને જરૂર વખતે પણ ગાડીમાં હરેં ફરે એ ઠીક ન લાગવાથી દોઢ માઇલ સુધી ગાડીમાં બેસતો નથી. તેથી વધારે દૂર જવું હોય તો ગાડી વાપરેં છું. દાર માટે મુસલમાન કેમ માટે સખ્ત કાયદો છે હિંદુઓ માટે નથી, તેથી દારનું પીકું માત્ર હિંદુઓનેજ નુકશાન કરી રહ્યું છે. ઘેર આવી કપડાં બદલાવું. ફરી આવી પિશાબ કરી ચઢી પહેરી માથે કાનટોપી પહેરી મારા વંડા ઉપર પડ્યા અગાઉ આશરે બશેર સવાબશેર પાણી પી લઉં છું. તે પિવાનો હેતુ એ કે ફરી આવ્યા બાદ શરીરમાંનાં રનાયુમાં જે વપરાયેલી રનાયુની નકામી રજકણો એકઠી થઇ હોય તે પાણી જે લોહીમાં ફરે તે સાથે મળી પિશાબમાં એકઠી થઈ આવે. વંડા ઉપર શ્યાસનથી પોણો કલાક પડે થાય ત્યાં પિશાબની હાજત થાય ત્યારે પિશાબ વાટે તે નીકળી જાય છે. વંડા ઉપર પડતી વખતે ઉનાળામાં ખુલ્લો પડ્યો રહ્યું છું. પણ શિયાળામાં કે ચાતુર્માસમાં જ્યારે થંડી કે ભેજ હોય ત્યારે ગરમ સાડ કે ધાબળો ઓઢી રાખું છું. વર્ષાદ વરસતો હોય તો કચેરીમાં મારી પથારી જે જગ્યાએ ફરેં છું ત્યાંજ વંડાની માફક ધાબળા ઉપર તેટલો વખત પડું છું.

રાતનું દુધ પીવું-વંડે પડ્યો હોઉં તે દરમીઆન સવાર જેટલું મોળું ગરમ દુધ લાંકી મુકી જવામાં આવ્યું હોય તે વંડેથી ઉઠી રાતે સવાની પથારી તૈયાર કરી પછી પીઉં છું. તે પી લીધા બાદ સવારની માફક ખાલો અડાળી સાફ કરી ઉંધાં ચૂકી રાખું છું. ખાલો અડાળી સાફ કરતાં કરતાં સવારની માફક 'ચિંતા એસી ડાકણી' વગેરે ગાઉં છઉં. (જુઓ આગળ)

રાતનું વાંચન—આ પ્રમાણે દુધ પી લઉં ત્યારે લગભગ નવ બજે છે ત્યાંથી દશ બજ્યા સુધી કોઈપણ ધર્મ પુસ્તક વાંચું છું. ધર્મ પુસ્તકમાં કથાના કે પુરાણનાં ભાગ્યેજ વાંચું છું; ખાસ તત્ત્વજ્ઞાનનાં કે શાંતિપર્વ, અનુ શાસનપર્વ, યોગવસિષ્ઠ, વિચાર સાગર, જૈનનું ભાવનાશતક કે અંગ્રેજી અમેરીકન પુસ્તકો—રામકૃષ્ણ—વિવેકાનન્દ વગેરેનાં વાંચું છું. વખતે વૈદક પુસ્તકો ખાસ કુદરત ઉપર રહી રોગ અટકાવવાનાં (Naturopathy) કે તેવાં શરીર ખીલવણીનાં (Physical culture) નાં વાંચું છું. વાંચનમાંથી કે વ્યાખ્યાનમાંથી ઉપયોગી નોટ લખી લેવાની ટેવ છે તે નોટોમાંથી ઘણી વાર વાંચી તાબુ કરું છું.

સુવું—રાત્રે દશ બજે આશરે પોણા શેર પાણી પી-પિશાબ કરી પથારીમાં પડું છું. પથારીમાં ચઢી કાનટોપી પહેરીને સૂવું છું. પથારીમાં પડીને મન શાંત રહેવા ને સુખે નિદ્રા આવવા ઓં તત્સત્ પરમાત્મને નમઃ એમ ત્રણ વાર મોટેથી બોલી પછી મનમાં Every day in every way by the help of God, I am going to be more healthy, moral & truthful. ‘પરમાત્માની મદદથી હું દરરોજ દરેક રીતે વધારે તંદુરસ્ત, નીતિવાન અને સત્યવક્તા થતો જાઉં છું.’ એમ નિદ્રા આવતાં સુધી બોલું છું અને તેમ બોલતાંજ સુષ્પ જાઉં છું. મારી પથારી મારી કચેરીની નીચલી બારી જે લગભગ પથારી ઉપર તેની સપાટી જેટલે છે, તે હમેશાં ખુલ્લીજ રાખું છું. કચેરીની બીજી ઉપલી બારીઓ પણ રાત દિવસ દરેક રતુમાં ખુલ્લીજ રાખું છું. વર્ષાઋતુમાં માથાં ઉપર સારી પેઠે છાંટ લાગી માથું—ઓશિકું પલળી જાય તોપણ તે બંધ કરતોજ નથી ને બંધ કરવી ફાવતી નથી. શિયાળામાં જ્યારે ટાઢ વધારે હોય ત્યારે તે બંધ રાખવી પડે છે. કચેરીમાં હું એકલોજ સૂવું છું. અપવાદ વખતે કોઇને સૂવું પડે તો મને બરાબર તે રોજ ફાવતું નથી, રાતમાં બતી તો સુતી વખતે બોલવી

નેજ સુવું છું. રાતમાં જરૂર પડે તો બતી કરી લેવા મિલુબતી ને કાંડીની પેટી તૈયાર રાખું છું. રાતમાં દશે સુતો હોઉં તે બારે, એએ ને ત્રણ ચારની વચમાં પિશાબ કરવા ઉઠું છું. છેલ્લી વાર પિશાબ કરવા ઉઠું ત્યારે પોણાશેર પાણી પીઉં છું પિશાબ કરવાનો વખત થાય ત્યારે આપોઆપ સ્વપ્ન આવવું શરૂ થાય છે કે તુરત પિશાબની હાજતને લીધે છે એમ સમજી ઉડી જાઉં છું ને પિશાબ કર્યા પછી પાછી તુરત સ્વસ્થ નિદ્રા આવે છે. પહેલી વાર સુવા ટાણે ડાખું પડખું વાળી સુવું છું, પછી રાતમાં પિશાબ કરી આવ્યા પછી ઘણે ભાગે ડાખા પડખાં ઉપર જરા પેટ નીચે આવે તેમ આડા સુવાની ટેવ છે. કાઠક વાર ચતો થઇ જાઉં પણ તેમ ન ફાવે એટલે પાછો પડખાંબર થઇ જાઉં છું. કાઠક વાર જમણાં પડખાં ઉપર સુવું છું.

દરેક ત્રણ ત્રણ માસે મારું પોતાનું વજન કરું છું. મારું વજન ભરજીવાનીમાં ૧૩૬ પૌંડ હતું, ત્યારબાદ ૪૦ વર્ષની ઉંમરે માંગરોળ આવ્યો ત્યારે ૧૨૮ પાઉન્ડ હતું; ત્યારબાદ નોકરી ઉપર હતો ત્યારે નિયમસર તોળાતો નહિં, પણ ૧૯૧૭ ના એપ્રિલમાં નોકરી છોડી વાનપ્રસ્થ થયો ત્યારે ૫૪ માં વર્ષમાં ૧૧૨ પૌંડ હતો, ૬૪ માં વર્ષમાં માહે અક્ટોબર ૧૯૨૬ ની તારીખ ૧ લી એ ૯૪ પૌંડ હતો. વજન ઘટે તે ઉતરતી અવસ્થાએ ઉલટું સાચું છે તે તો પુસ્તક વાંચનારના સમજવામાં આવ્યું હશે. જેમ વજન ઓછું તેમ નબળાં અંતઃકરણને શરીરનું વજન દરેક પગલે ઉપાડતાં ધસાવું ઓછું રહ્યું, રોગથી કે ખોરાકની તંગીથી કે ચિંતાથી વજન ઘટે તે જુદું, ને તંદુરસ્તી ભોગવતાં છતાં માત્ર ઉંમરે ઘટે તે જુદું. તે ઉપરથીજ વૃદ્ધાવસ્થાને 'જરા' કહેવામાં આવે છે. જેમ ખાન ન પડે તેમ જરા જરા—શરીર ક્ષીણ થતું જાય ને કુદરતી શક્તિ ઘટતાં—જીવન શક્તિની મુદત પુરી થવા આવતાં શરીર પોતાની મેં

ધસાઇ જીલું થતાં ઘટતું જાય તેમ તેમ વજન ઘટે એ દેખીતું છે. જેમ ક્વીચના બિંદુમાંથી શરીરની ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થઇ સાડાત્રણ મહિની કાયા થઇ જાય છે તેમજ આત્માને પોતાનું આ શરીરથી લેવાનું કાર્ય જેમ પુરૂ થતું આવે તેમ કાયા ક્રમે ક્રમે ઘટી નાશ પામે એ સમજાય તેવું છે; તેથી પુરા તંદુરસ્ત માણસને તે માટે જરાય શોક ન થતાં ઊલટાં મરણ સુધી પુરતો આનંદજ રહે છે. પણ તેમ રહેવા પુરી તંદુરસ્તી જોઇએ. તેને લઇનેજ આનંદ એજ બ્રહ્મ કલ્પાએલો છે. રોગ ન હોય—ચિન્તા રહેતી ન હોય—નિયમિત વખતે કુદરતી રીતેજ સૂખ તરસ લાગતાં હોય—મન—મગજ સ્વસ્થ વિચાર કરતાં હોય—દરેક ઇન્દ્રિય પોતાનું કાર્ય નિયમસર કર્યા કરતી હોય—કુદરતી હાજત—ઝાડો—પિશાબ—પસીનો થતાં હોય, સુખથી કમતીમાં કમતી છ કલાક નિદ્રા આવતી હોય, હવા પાણીની અસર જલદી ન થતી હોય, તો જેમ તંદુરસ્ત ઓરતને જન્મ એકદમ દરદ વગર થાય છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં મરણ પણ શાંતિમાં—લાંબી નિદ્રાની માફક આવકારદાયક થાય છે અને તેમ થાય તો પ્રભુનો પુરો ઉપકારજ છે.

કપડાં—ખાસ શિયાળામાં બહુ ટાઢ હોય તે શિયાળ મને માત્ર ધોતીયું પહેરી ઉઘાડે શરીરેજ ભેસવું ફાવે છે. દરદીમાં કાંઇ સ્ત્રી દવા લેવા આવે તે વખતે અરધી બાંનો બાંડી કે પહેરણ પેરી લઉં, પણ જેવી બાઇ મારો દાદરો ઉતરતી હોય તેવોજ ઉતારી નાખું. ટુંકામાં જેમ ખુલ્લું—ઉઘાડું શરીર રહે તેમ મને ફાવે છે. જેમ ફેફસાં વાટે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તેમ ચામડી વાટે પણ શ્વાસ લેવાય છે એ વાત બહુજ થોડા સમજે છે; તેથી ઠંડા મુલકના લોકોની માફક આપણા ગરમ મુલકના લોક દેખાદેખી કપડાં વગર નજ રહેવાય—અધિવેકવાળું ગણાય—હિનાળામાં બગતા બપોરે પણ મોજાં વગર નજ રહેવાય

એમ માને તો દિલ્હી નુકસાનકારક છે એમ સમજાય તો શરીર સુદૃઢ થાય તેવું છે. પણ રાજ્યકર્તાના પોષાક રીત રીવાજની નકલ કરનારને ગળે ઉતરવું મુશ્કેલ છે. જ્યાં ગુલામી દશામાંજ વિજય મનાયો ત્યાં સ્વતંત્રતાને તો છેલ્લી સલામ જ હોય એ તો કુદરતી પરિણામ છે. કષ્ટમાં ધોતીયું ને પહેરણુ-કપડો-કોટ-માથે ટોપી પહેરે છું. સને ૧૮૭૬ માં દક્ષીણના એક નરસિંહવર્માએ રાજકોટ હાઇસ્કુલમાં સ્વદેશી કપડાં પહેરવા લાપણુ આપેલ ત્યારથી સ્વદેશીજ કપડાં પહેરે છું. અસહકારની પ્રવૃત્તિ શરૂ થઈ ત્યારથી તો ખાદી વાપરે છું.

હજમત—માથા ઉપર શીખા બધાય તેટલી માત્ર શિખા રાખી આખા માથામાં હજમત કરાવું છું. મંગળવાર-શનિ ને ગુરૂ એમ પખવાડીઆમાં ત્રણ વાર હજમત કરાવું છું.

દવા.—જ્યારે મેડીકલ કોલેજમાં અભ્યાસ કરવા ગયો ત્યારથી અને ખાસ જ્યારથી મેડીસીનના પ્રોફેસર અને કોલેજના પ્રિન્સીપાલ ડા. હેનરી વેન્ડીક કાટરે સમજાવ્યા પાડી કે જ્યારે માણસને દવાની જરૂર પડે (અમુક અપવાદ વગર—જેમકે અકસ્માતો વગેરે) ત્યારે માણસ જનાવરથી ઉતરે છે; કેમકે જનાવર કુદરતના કાનુનને ફરજિયાત બરાબર પાળતાં હોવાથી તેને દવાની જરૂર રહેતી નથી, જ્યારે માણસો કુદરત વિરુદ્ધ વર્તન રાખી દવા બહુ વાપરે છે. તે વખતથી મેં સંકલ્પ કર્યો કે મારે અને ત્યાં સુધી દવાનો ઉપયોગ ન કરવો અને તે નિયમ પ્રભુ કૃપાથી આજ સુધી પાળ્યો છે.

મદદો નથી પડ્યો તેવું નથી. આટલી એટલે લગભગ ૬૪ વર્ષની જિમ્મરમાં (૨૩ વર્ષની જિમ્મરે જ્યારે ઉપર મુજબ અમારા પ્રિન્સીપાલ અને પ્રોફેસર ડા. કાટરે ધ્યાન ખેંચ્યું ત્યારથી) કોઈકવાર સાધારણ મંદવાડ આવેલ ત્યારે તો માત્ર ગરમ પાણી પીવું ને ખાવું બંધ કરી ઉપવાસ ખેંચી અથવા એકલી પાતળી ધઉના લોટની રાખ કે ચા-દુધ-

ચીજ મારું થયું છે. એટલુંજ નહિ પણ મરકીના દરદીઓના સંબંધમાં આવવાથી ત્રણપાર મરકી થએલ તે વખતે પણ માત્ર પાણી ઉપર રહી વગર દવાએ જીંદગી હોવાથી અચ્ચે છું; અને એવી જાતના પ્રયોગોથીજ મારી ખાત્રી થઈ છે કે દવાનો દુરપયોગ બહુ થઈ રહ્યો છે; તે એટલે સુધી કે જેને લાઇને ‘દાકતરને વશ’ ‘ગુલામીદાસ’માંજ ડહાપણ અને ઊલટું મનુષ્યપણું મનાયું છે.

મારા ઘરમાં-કુટુંબના માણસોમાં-જનતાં સુધી મંદવાડ વખતે આ નિયમને જેમ વધારે વળગાય છે તેમ બધાં કુદરત ઉપર રહી મંદવાડને ઓછાં વશ થતાં મને જણાય છે.

મારે ત્રણ ફરજન છે, એક પુત્રને બે પુત્રીઓ-તેને તથા તેના બચ્ચાઓને પણ કુદરત ઉપરજ રહેવા ટેવ પડી છે. અછુટકે દવા વાપરે છે. અને તેમજ રહી કુદરતી નિયમો પાળવામાં કાયમ તત્પર રહેશે તો તેઓ પણ તંદુરસ્ત રહેશે એમ મારી તો ખાત્રી છે. દવા જીંદગી આપતી તો નથીજ, ટુંકી જરૂર કરે છે, ને વખતે જીંદગી હરી પણ લે છે. એટલે મારી તો દદ માન્યતા છે કે અમુક અપવાદ વગર દવાનો જેમ ઓછો ઉપયોગ તેમ તંદુરસ્તી વધે છે.

પરિશિષ્ટ ૪.

ઊઠી પથારી ઉપાડતાં ઉપાડતાં ગાવાનું લજન.

નારાયણનું નામ જપી લે, ભૂદ્યો ભટક ન ભાધ રે.
 સાર નહિં સંસારમાં, જૂઠી સર્વ સગાઇ રે.
 જાગીને તું જોને નયને સૂતો શું ખૂબ ખાઈ રે,
 જીવ્યું સફળ કયું ન જાણ્યું, ગુણ ધર્મરના ગાઈ રે. ૧
 નારાયણનું નામ.

આ મારું આ તારું એવી. માયાની છત છાઈ રે,
 એ કારણથી આજ સુધીમાં, સુકૃત કયું નવ કાંઈ રે. ૨
 નારાયણનું નામ.

કામ ક્રોધ મદ મોહ લોભને, મત્સરમાં લપટાઈ રે,
 તન-મન-ધન તેને અપણું કીધાં, કાઢે ગયો કઠગાઈ રે. ૩
 નારાયણનું નામ.

ધનને ધામ અને ધંધામાં, અંધા રહ્યા ધરાઈ રે,
 કાળચક્રની આગળ કહેને કયાં જશે તું સંતાઈ રે. ૪
 નારાયણનું નામ.

આશા-તૃષ્ણાની ફાંસીમાં, પુલી ગયો ફસાઈ રે,
 સાઈ નરતું તેં નવ જોયું, ચૂલે ચડી ચતુરાઈ રે. ૫
 નારાયણનું નામ.

દીન જોને તો બહુ દૂબ્યા, પ્રતિદિન તેં હરખાઈ રે,
 વિષય તણા વિપ સરખા રસમાં, લાગી તને નવાઈ રે. ૬
 નારાયણનું નામ.

મમતાનો છે પાશ અતિશય, દેહીને દુઃખદાઈ રે,
 પ્રેમેથી હરીહરને લજવા, એજ સદા સુખદાઈ રે. ૭
 નારાયણનું નામ.

મોઢું સાફ કર્યા બાદ નિયમસર દરરોજ કસરત કરે છે તેની વિગત.

(૧) સૂર્ય સામું એટલે પૂર્વ દિશા તરફ મોઢું રાખી સાત વાર સૂર્યને નમસ્કાર કરે છે, જેને સાધારણ રીતે કસરત કરનારો દંડ પીલવા કહે છે.

આમ સાત વાર દંડ પીલવાથી પગના અંગુઠાથી આખા શરીરને બરડા સુદ્ધાંતને બહુ સારી કસરત મળે છે. કુદરતી રીતે પથારીમાંથી ઊઠતાં વેંત જે ‘આળસ મરડવાનું’ સહુ કરે છે તે આ કસરતનું પૂર્વ રૂપ જેવું છે.

(૨) દંડ પીલ્યા બાદ વંડા ઉપર એસી પગ વંડા નીચે રાખી બન્ને હાથ વંડાની ઢોર ઉપર રાખી પંદર વાર લાંબા શ્વાસ લઈ છે, ને તે શ્વાસ પાછો તેટલાજ જોરથી મૂકે છે. શ્વાસ ઉંડા લેવા માથું ઉંચું કરી વાંસા તરફ ખેંચી-પેડું પેટની દિવાલને ચાલુ અંદર ખેંચી લેવા પડે છે.

(૩) ત્યારબાદ વંડા પાસે ઉભો રહી ટચલી આંગળી ડુંટીમાં રાખી બાજા હાથના અંગુઠાનું ટેરવું નાકને અડાડી રાખું છું, તેમ વળેલો રહી એક વાર ૧૫ બીજી વાર ૨૦, ત્રીજી વાર ૨૫, ચોથી વાર ૩૦, પાંચમી વાર ૩૫, છઠી વાર ૪૦, ને સાતમી છેલ્લી વાર પર ગણું ત્યાં સુધી તેજ સ્થિતિમાં રહું છું. એટલે પહેલીવાર ૧૫ ગણી પછી માથાને પછવાડે બરડા તરફ વળે તેટલું વાળી પાછું આગલા ભાગ તરફ નમાવું છું. તે વખતે પગના ફૂલા ઉપર ભાર દબ પગની એડી જમીનથી ઉંચી રાખું છઉં જેથી પગની પીડીના સ્નાયુ જોરથી ખેંચાય. સીધું કરી વળી બીજી વાર તેમ કરે; ફરી ત્રીજી વાર તેમ કરે અને પછી બીજીવાર ટચલી આંગળી ડુંટીમાં ને અંગુઠા નાકનાં ટેરવાંને લગાડી ૨૦ ગણતાં સુધી રાખી ફરી માથાને

આગળની માફક ત્રણવાર નાંખી ત્રીજી વાર—ચાંથી એમ સાત વાર ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કરું છું.

(૪) તે પછી ઊભો રહી પગ ટટાર રાખી ગોઠણુ ન વળે તેમ નીચે નમી હાથની આંગળી પગની નજીક જમીનને અટકાડી દઈને છું. એમ ત્રણ વાર કરું છું. આથી બરડા તથા પેટના દરેક અવયવને સારી કસરત મળે છે. આ કસરતથી ખાસ બરડાના બધા મણુ-કાને તથા પેટમાં આંતરડાને ખાસ ને બીજા અંદરના સર્વ અવયવને કસરત પુરતી મળી તાજગી આવે છે.

(૫) ત્યાર બાદ છ વાર પ્રાણાયામ કરું છું. તે પછી વંડા ઉપરજ—પ્રાણાયામની વિગત—

વંડા ઉપર પલોંઠીવાળી ટટાર બેસું છું. પછી હાથની હથેળી દરેક ગોઠણુ ઉપર રાખી હાથ, માથું, શરીરને પાછાં નાંખી—ચહેરાના સ્નાયુને પણ જોડેથી ખેંચી પેટ-પેકુને અંદર વાંસા તરફ જોડેથી ખેંચી નાકનાં બન્ને ફેરણાથી ઊંડો શ્વાસ લઈ, તેમ બે ચાર સેકન્ડ રહી શ્વાસ નીચે મુકવા આગળ છાતી તરફ નીચે વળી જમીનને લગલગ માથું આવે ત્યાં સુધી નીચે વળી ફરીવાર તેવી રીતે એમ દશ વાર કરું છું. તે વખતે નાકનાં બન્ને ફેરણાં વડે શ્વાસની લે મૂક કરું છું. તેમ દશ વાર કર્યા પછી જમણા ગોઠણુ ઉપર હથેલી રહેવા દઈ જમણા ખભાને ખુબ બને તેટલો ઊંચો કરી આગળ લાવું છું, ને તે વખતે જમણી ડોણીને શરીરથી બહારના ભાગ તરફ જૂળની લંબાઈએ જવા દઈ પાછો ખભાને પાછળ નીચે ખેંચી તે વખતે જમણાં પડખાંની પાછલી બાજુ જવા દઉં છું, ને તેથી નાકનાં જમણાં ફેરણાંથી શ્વાસ અંદર લેવાય તેટલો લઈ તુરત બહાર કઢાડું છું. આ પ્રમાણે પાંચ વાર જમણા ખભાની ક્રિયા કરી તે મુજબ ડાબા

બહાથી તેમજ પાંચ વાર કરે છે અને તે વખતે નાકના ડાબા ફેરણાં વાટે શ્વાસ અંદર લઇ બહાર ત્યાંથીજ કાઢે છે.

ઉપર પ્રમાણે કરી લીધા પછી જેમ પ્રથમ જોઇણ ઉપર હાથ રાખી દશ વાર ઉંડા શ્વાસ બંને ફેરણાંથી લીધા હતા તેમ ફરી પાંચ વાર લઉં છું અને મુકું છું.

આ પ્રમાણે કર્યા પછી પ્રાણાયામ સંધ્યા સમયે કરવામાં આવે છે તેમ જ વાર લઉં છું તેની ક્રિયા નીચે મુજબ છે:—

નાકનું જમણું ફેરણું જમણા હાથના અંગુઠાએ દબાવી ડાબા ફેરણાંમાંથી શ્વાસને બહાર નીચે એક ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી કાઢું છું. પછી ડાબા ફેરણાંને જમણા હાથની અનામિકાને ટચલીથી દબાવી જમણા ફેરણાંથી માથુ ઊંચું કરી જોડથી શ્વાસ ઊંચો બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી ખેંચું છું. પછી જમણું ફેરણું જમણા હાથના અંગોઠાથી ને ડાબું ફેરણું તેજ હાથની ટચલી ને અનામિકાથી દબાવી આઠ વાર ધીમેથી ગાયત્રી મંત્ર બોલાય તેટલો વખત શ્વાસને અંદર રૂંધું છું. તે વખતે માથું નીચે કરી ડાઘી છાતીની લગભગ અથવા અડાડીને રાખું છું; પછી નાકના ડાબા ફેરણાંથી શ્વાસ નીચો ધીમે ધીમે મુકું છું, તે વખતે જમણું ફેરણું જમણા અંગોઠાથી દબાવી રાખું છું. આ એક બાજુનો પ્રાણાયામ છે. પછી ડાબું ફેરણું જમણી આંગળીથી દબાવી જમણા ફેરણાંથી શ્વાસ નીચો મુકી પછી જમણા હાથના અંગોઠાથી જમણું ફેરણું દબાવી બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી આગળ મુજબ શ્વાસ ઊંચો ચડાવી બંને ફેરણાં બંધ કરી આઠ ગાયત્રી મંત્ર બોલાય ત્યાં સુધી રૂંધી ડાબું ફેરણું જમણા હાથની અનામિકાને ટચલીથી દબાવી જમણા ફેરણાંથી શ્વાસ બહાર કાઢું છું. આ બીજી બાજુનો પ્રાણાયામ થયો.

ઉપર મુજબ જ પ્રાણાયામ લઉં છું. દરેક પ્રાણાયામને અંતે જેમ

પહેલા પ્રાણુયામ ગોઠણ ઉપર હાથ રાખી પંદર વાર બન્ને તથા પાંચ વાર એક ફેરણામાંથી સ્વાસ લઉં છું, તેમ લઉં છું.

ઉપર મુજબની બધી કસરત પુરી થતાં લગભગ ૨૫ પચ્ચીસ મીનીટ લાગે છે.

આ પ્રમાણે સવારે પ્રાણુયામની ક્રિયા નિયમસર કરવાથી ફેફસાં-માંથી બગડેલી હવા નીકળી શુદ્ધ હવા જેમ ભરાય છે તેમ હંમેશ કરવાથી લાંબા સ્વાસ પોતાની મેળે લેવા મુકવા ટેવ પડે છે. પરિણામે લોહીની શુદ્ધિ, ચહેરાનું તંદુરસ્તપણ, ને આખા શરીરની તંદુરસ્તિ ઉમદા રીતે સચવાય છે. મગજ પણ તેથી સાફ થઈ શાંતિ પ્રસરે છે, મન ઉપર કાણુ વધે છે; ધીરજ વધે છે; ક્રોધ ઓછો કરવા મદદરૂપ થાય છે અને આનંદ સાથે તંદુરસ્ત રહેતાં લાંબી જીંદગી અથવા જે જીંદગી હોય તેટલી સ્વસ્થતાથી પસાર થાય છે.

પ્રાર્થના.

મારી કચેરીમાં મારી ખુરશી ઉપર પૂર્વાભિમુખે પલોંઠી વાળી બેસી નીચે મુજબ પ્રાર્થના કરું છું.

૧ ઇશ્વર પ્રાર્થના માળા—પ્રાર્થના સમાજ સ્થાપનાર સદ્ગત બોળાનાથ સારાભાઈએ બે અંકમાં બહાર પાડેલી છે તેમાં ૩૦ અંક છે. દરેક અંકને અંતે આરતી છે ને દરેક અંકના બાર પૃષ્ઠ છે. તેમાંથી દરરોજ અરધો અંક એટલે લગભગ ૭ પૃષ્ઠ ગાઉં છું. અંકને અંતે આરતી છે તે દરરોજ ગાઉં છું. એટલે અંકની આરતી બે રોજ બોલાય છે.

૨ કેશવકૃતિ—જેના પહેલા ભાગમાં વૈરામનાં પદો છે.

બીજો ભાગ જેમાં ઇશ્વર સ્તુતિ અને ભક્તિનાં પદો છે.
ત્રીજો ભાગ જેમાં સંસારનું વૈરાગ્ય દષ્ટિએ અવલોકન,
આધ્યાત્મિક વિચારો અને બોધ સંબંધે ગાયનો છે.
ચોથો ભાગ જેમાં વ્યવહાર નીતિ-રીતિ સંબંધી ગાયનો છે.
પાંચમો ભાગ જેમાં સ્ત્રી જનોપયોગી કાવ્યસંગ્રહ છે.

તેમાંથી પહેલા-બીજા ને ત્રીજા ભાગનાં દરેક કાવ્યમાંથી
મોટું હોય તો એક ને નાનાં હોય તો બે એમ દરરોજ
કવિતા ગાઉં છું.

ચોથા પાંચમામાં નિશાની કરી રાખેલાં જેમાંથી એક બે
ઉપર મુજબ ગાઉં છું.

૩ શ્રી આળાકૃત માધવમાળા—જેમાં શ્રી માધવરાયનાં બુદ્ધા બુદ્ધ રાગનાં
કાવ્યો છે તેમાંથી ચુટેલાં ને નિશાની
કરેલાંમાંથી એક કે બે ગાઉં છું. મોટું
હોય તો એક ને નાનાં હોય તો બે.

૪ શ્રી સુરસિંહજી ભજનાવળી-વીરપુરના મરહુમ ઠાકોર સાહેબ સુરસિં-
હજીએ પોતે રચેલી છે અને જે તે
વિદેહ થયા પછી તેમના પુરોહિત મારફત
હાલના ના. ઠા. સાહેબે બહાર પડવી છે
તેમાંથી એક ભજન ગાઉં છું.

૫ આશ્રમ ભજનાવળી—જે સત્યાગ્રહાશ્રમથી બહાર પડેલી છે અને
જેમાં હિંદુસ્તાની, ગુજરાતી, મરાઠી,
અંગાલી, અંગ્રેજી, રાષ્ટ્રીય-ભજનનો સંગ્રહ છે
તેમાંથી એક ભજન ગાઉં છું.

૬ આનંદધન પદ્ય રત્નાવળી—જેનું મુનિ આનંદધનજીએ પચાસ ઉમદા
બુદ્ધા બુદ્ધ રાગનાં વૈરાગ્યનાં પદો બહાર
પાડેલ છે તેમાંથી બે નિયમસર ગાઉં છું.

૭ ગંઢૂલી (ગુર્વાવલી) સંગ્રહ-જે સદ્ગત જૈન મુનિ બુદ્ધિસાગરજીએ
રચિત બહાર પાડેલ છે, તેમાંથી ચૂંટેલું
એક કાવ્ય રોજ ગાઉં છું.

૮ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાંથી-શ્લોકોમાંથી નિશાની કરી રાખેલા વીસ
શ્લોકો ગાઉં છું.

૯ શંકરાચાર્ય રચિત શત શ્લોકી વેદાંત કેશરી-તેમાંથી દરરોજ બપો
છાંદ (સૂઝધરા) બપો વાર
ગાઉં છું એટલે દરેક
શ્લોક બે વાર એમ બે
શ્લોક દરરોજ બપો વાર
ગાઉં છું.

ઉપર મુજબ પુરું થયા પછી,

રવિ ઉગે ને શશી આથમે છે,
ખિડાય છે એક બીજું ખિલે છે.

હસે, રડે, જન્મ ધરે, ને મરે છે,
પરંપરા એમ થયા કરે છે.

એ બે વાર ગાઉં છું.

ત્યાર બાદ—

ભક્ત-શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા કૃત ભજન.

વૈષ્ણવ જન તો તેને કહીએ, જે પીડ પરાધ જાણેરે.

પરદુઃખે ઉપકાર કરે, તોય, મન અભિમાન ન આણેરે,—ટેક.

સંકલ લોકમાં સહુને વંદે, નિંદા ન કરે કેનીરે,

વાક, કાયા, મન નિશ્ચલ રાખે તો, ધન્ય ધન્ય તેની

જનનીરે—વૈષ્ણવ જન તો. (૧)

સમદ્રષ્ટિ, અને તૃણુત્યાગી, પરસ્ત્રી, જેને માતરે,
જીવ્હા થકી, અસત્ય, ન બોલે, પરધન, નવ ઝાલે

હાથરે—વૈષ્ણવ નજ તો. (૨)

મોહ, માયા વ્યાપે નહીં તેને, દૃઢ વૈરાગ્ય, જેના મનમાંરે,
રામ નામ શું તાળીરે લાગી, સકલ તીર્થ તેના

તનમાંરે.—વૈષ્ણવ જન તો. (૩)

વણુ લોભીને, કપટ રહિત છે, કામ ક્રોધ, નિવાર્યારે,
બણે નરસંયો, તેનું દર્શન કરતાં, કુળ ઐકાતેર.

તાર્યારે.—વૈષ્ણવ જન તો. (૪)

સાર—મતલબ.

૧. પારકાનું દુઃખ દૂર કરવા મહેનત કરવી, અને તેમ કર્યા માટે
મનમાં અહંકાર ન લાવવો, પણ પ્રભુ તેમ કરવા ફરી તક આપે,
તેમ દીન ભાવથી ઉમેદ રાખવી.

૨. જગતના સર્વ લોકને નમવું, તેમની સાથે વિવેકથી વરતવું,
ક્રોધની નિંદા ન કરવી; ઉંચ નીચ સહુ પ્રત્યે સમભાવ રાખવો.

૩. વાચ, વાણી-જન, કાયા શરીર, સર્વ ઇન્દ્રીઓ અને મનને
વશ રાખવાં, ખાસ બ્રહ્મચર્ય પાળવું, એટલે અઠવાડીયામાં એકથી
વધારે વાર સ્ત્રી પુરૂષ-સંગ ન કરવો, તેમ ખરાબ વિચાર પણ
મનમાં ન લાવવા.

૪. સહુ ઉપર સમભાવ રાખવો, આશાનો નિરંતર ત્યાગ કરવો;
સતોષી નર સદાય સુખી; ત્યાગમાંજ ભોગનો પુરો આનંદ છે.

૫. પારકી સ્ત્રીને પોતાની માજ ગણવી, પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પોતા
પોતામાંજ સર્વસ્વ માનવું.

૬. કદી અસત્ય જુદું, ન બોલવું તેમ પારકા ધનની ઇચ્છાજ ન કરવી.

૭. મોહ, માયા, લાલચ દૂર રાખવાં તે મોટે એકજ રસ્તો એ છે કે મનને બેરાગ્યમાં દ્રઢ કરવું.

૮. પ્રભુની હર હંમેશ હાજરી છે એમ સમજી વતનારને તીર્થ યાત્રા કે હજ પઢવા જવા જરૂરજ નથી. તેનાં શરીર વતનમાં બધાં સમાય છે.

૯. લોભથી સદા બચવું. લોભના જેવો બીજો મોટો દુર્ગુણ નથી. લોભથી બધા સદગુણ નાશ પામે છે. લોભી પોતાનોજ સ્વાર્થ દેખે છે. પારકાનું ભલું કદી કરી શકતો નથી. લોભને થોભ નથી. કરકસરતા જ્યારે ભાઈ છે ત્યારે લોભ દુસ્મન છે.

૧૦. કપટથી દૂર રહેવું. પ્રભુ કે ખુદાની હાજરી હંમેશાં છે. તે બધું જુએ છે, સાંભળે છે, કમ પ્રમાણે ફળ દે છે, એમ જેને દ્રઢ ખાત્રી છે, તેનાંથી કપટ થઇજ ન શકે, પ્રભુ કે ખુદામાં વિશ્વાસ જેને છે તેથી કોઇ ખુરં કામ થઇજ શકે નહીં કે જુદું બોલી કે વર્તી શકે નહીં.

૧૧. કામ (વિષય લોભુપના) કોઇ-ગુરસો કદી ન કરવાં તે બંને શરીરનો વગર ખબર પડે નાશ કરે છે, ગુરસો ગુરસે થનારનું લોહી બાળે છે.

૧૨. શાંતિ, પ્રેમ, ક્ષમા, ધીરજ, દયા, આત્મભાવ ફળવવા, પરોપકારમાં વ્રતિ રાખવી, વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવું.

છેલ્લે

પવિત્ર આચાર પવિત્ર સુવિચાર વાણિ
પવિત્ર વૃત્તિ પવિત્ર સંકલ્પ પ્રત્યેક દિને
સેવો જીવો જીવન શુદ્ધ પવિત્ર સર્વે.

એ ગાંધી ઓમ્ તત્સત્ગરમાત્મને નમઃ બોલી પ્રાર્થના પુરી કરું છું.

પ્રાર્થના કરતાં લગભગ પોણા કલાક થાય છે.

પ્રાર્થના કરતાં દરમીઆન કોઈ દવા લેવા કે તખીયત બતાવવા આવે તો તેને પણ પરમાર્થ દષ્ટિએ પ્રાર્થનાજ ગણી પ્રાર્થના અધુરી મૂકી દવા આપું છું કે તપાસું છું, ને પછી જ્યાંથી અધુરી પ્રાર્થના રહી હોય ત્યાંથી શરૂ કરી પુરી કરું છું.

સવારે તથા રાત્રે દુધ પીધા પછી પીધેલાં વાસણ સાફ કરતા અને પછી નીચે પ્રમાણે ગાઉં છું.

ચિન્તા એસી ડાકણી, કાટ કલેગ્ન ખાય,
વૈદ બીચારા કયા કરે, કહાં તક દવા લગાય.

ચિન્તા ન કરતાં પ્રભુ જે કરે તે સારા સાઈ છે એમજ લેખવું.
મન મરે, માયા મરે, વળી ન રહે શરીર,
આશા તૃણા કશું ન ટળે, કહત ગયે કબીર.

આશા ન રાખો, પ્રભુ જે વખતે જે આપે કે કરે તેથી સંતોષ માનો.

बुद्धे फलं तत्त्वविचारणं च, देहस्य सारं व्रतधारणं च ।

वित्तस्य सारं करपात्रदानम्, वाचा फलं प्रीतिकरं नराणाम् ॥

બુદ્ધિનો ઉપયોગ તત્ત્વજ્ઞાનના અભ્યાસમાં કરો, દેહનો ઉપયોગ સત્ય, અહિંસા, અભય, અપરિગ્રહ, પરચીજહરણથી દૂર, ચોરી ન કરવી એવા વ્રત ધારણ કરવામાંજ છે. પૈસાનો ઉપયોગ સુપાત્રને દાન દેવામાંજ કરવાનો છે અને વાચાનો ઉપયોગ લોકોને હિતકારી બોલવા માટેજ કરવાનો છે. જેમ તેમ લવારી કરવાને નહીં.

નથી કહેતો કે તું જગથી જૂદો રહે, ગમે તે કાર્ય કર, ઇશમાં મચ્યો રહે.

પોતપોતાના ધંધામાં મશ્ગુલ રહેવું, પણ તે કરતી વખતે પણ નીતિ રાખી, પ્રભુને યાદ રાખી. પ્રભુથી ડરી કરતા રહેવું. ટુંકામાં નીતિ સત્યતા ન છોડવાં, કપટ બોલથી દૂર રહીને ધર્મો કરવો.

જ્યાં દયા છે ત્યાં ધર્મ હૃદય, જ્યાં લોભ ત્યાં પાપ.

જ્યાં ક્રોધ ત્યાં કાળ-છે. જ્યાં ક્ષમા ત્યાં આપ (પ્રભુ.)

જેમ દયા એજ મુખ્ય ધર્મ છે તેમ લોભ ત્યાં પાપજ રહેલું છે. જ્યાં ક્રોધ-ગુરસો ત્યાં મોત, નુકશાની-હેરાનગતિજ છે તે જ્યાં ક્ષમા ત્યાં પ્રભુજ છે. હુંકામાં દયા અને ક્ષમામાંજ ધર્મ છે અને તેથી પ્રભુમય થવાય છે.

જેણે જન્મ ધરી જજે, નવ કથું કહ્યાણુ આત્મા તણું,
જેણે કાંઈ પરમાર્થ કાર્ય કરીને, રાખ્યું ન સંભારણું,
રિદ્ધિ સિદ્ધિ સમૃદ્ધિ સાધન છતાં, જેણે ન શાન્તિ ધરી,
તેણે વ્યર્થ વિતાડ્યું-આ પુણ્ય બધું,-આ માનુષી દેહ ધરી.

આ દુનીઆમાં જન્મ લઈ આત્માનું કહ્યાણુ એટલે જેથી આત્મા કર્મ બંધનથી છુટી મોક્ષ મેળવે તેજ કર્તવ્ય છે. કાયમ નામ પરોપકારનાં કામ કરી રાખવું અને પૈસો ટકો કુટુંબ, કબીલો, સગવડ હોય તેણે ઉત્તરાવસ્થા ખાસ ખર્ચ કહીએ તો આખી જીંદગી શક્તિમાં પ્રભુ રમરણમાં પસાર કરવી. આમાંનું કાંઈ ન થયું તો મનુષ્ય જન્મ જે ઘણાં પુણ્યને અંતે મળ્યો છે તે ગુમાવ્યો ગણાય.

જળ આયો તુમ જગતમેં, જગ હસે તુમ રોય,

અળ એસી કરણી કરો, તુમ હસો પિછે જગ રોય.

બચ્ચાનો જન્મ થતી વખતે બચ્ચું રડતું હોય છે પણ લોકો જન્મ થવાથી આનંદોત્સવ કરે છે. પણ જીંદગી દરમીયાન આપણી કરણી-કર્તવ્યો એવાં હોવાં જોઈએ કે મરવા ટાણે આપણે હસવાનો, આનંદનો, સંતોષનો વારો આવે તે આપણને સંભારી લોકોને રડવું પડે.

મરનેસે જગ ડરત હે, મો મન બડો આનંદ,

કબ મરસ્યાં કબ બેટસ્યાં પૂરણ પરમાનંદ.

મરવાથી આખું જગત હરે છે પણ મરનારે જે જીંદગી દર-
મીયાન પ્રભુને શ્રાદ્ધ રાખી કર્તવ્ય બજાવ્યું હોય તો મરતી વખતે
આનંદજ થશે. જોઈએ. કેમકે કર્તવ્ય બરાબર બજાવ્યાથી સંતોષ
હોવાથી કદાચ મોક્ષ ન મળે તો પણ પ્રભુ પાસે આનંદથી હાજરી
આપી શકાશે. અદ્વૈત સુધી પહોંચાયું હોય તો પ્રભુજ થઈ જવાય
એટલે પૂરો આનંદ મોક્ષજ છે.

અહૌ, વા, દા, રેવા, કુસુમ શયને, વા, દુષદિ, વા,
મળૌ, વા, લોષ્ટે, વા, બલવદિ, રિપૌ, વા, સુહદિ, વા,
તૃણે, વા, સ્તૃણે, વા, મમ સમદક્ષો ચાન્તુ દિવસાઃ
ક્વચિદ્ પુણ્યારણ્યે, શિવ, શિવે ડતિ પ્રભવતઃ ॥

ગમે તો નમંદાજીને કીનારે કોઈ તીર્થ સ્થળે કુલની પથારીમાં કે
પથ્થર ઉપર પૈસાવાળી સ્થીતિમાં ઉમદા હીરા જડીત પલંગો પર કે માટીનાં
ટેકાં ઉપર મિત્રોની વચ્ચેમાં અથવા બહુ કદા દુસ્મનની વચ્ચે બેઠા
ઉપર કે શેત્રંજી ઉપર ગમે ત્યાં મારી જીંદગીનો અંત આવે; પણ તે
વખતે શિવ શિવ-પ્રભુ માં-લીન રહી સમભાવે મારા દિવસો પસાર થાઓ.

નાહતી વખતે નાહ્યા બાદ દીલ લુછતાં તથા અબોટીયું પહેરતાં
સુધીમાં-

પ્રાર્થના વખતે પવિત્ર આચાર, પવિત્ર સુવિચાર એ બે વાર ગાઉં
જીં અને ત્યાર બાદ-

ધૈર્યં યસ્ય પિતા ક્ષમા ચ જનની,
શાંતિશ્ચિરં ગદ્હિની
સત્યં સુનુરયં દયા ચ મગિની
બ્રાતા મનઃસંયમઃ ।
શય્યા ભૂમિતલં દિશોઽપિવસનં
જ્ઞાનામૃતં ભોજનમ્
એતે યસ્ય કુટુમ્બિનો વદ સદ્ધે
કસ્માદ્ભયં યોગિનઃ ॥

માઉં છું, જેથી જમતાં પહેલાં મન સ્વસ્થ થઇ આનંદથી નીચે જીવે ધીમે ધીમે જમાય.

મારાં આહાર-પાણીનો ક્રમ અને પ્રમાણ.

આહાર

- (૧) સવારમાં આઠ સાડા આઠે ગરમ કરેલું મોળું દુધ આશરે પંદરથી વીશ રૂપીઆભાર લઉં છું. તે સાથે કાષ્ઠકવાર-હંમેશ નિયમસર નહી, ગમે તો સુકો મેવો-ખદામ-અંજીર-દ્રાક્ષ-જરદાલુ અથવા ગોળપાપડી કે તેવી મીઠાઇ આશરે પાંચ રૂપીઆભાર લઉં છું.
- (૨) બપોરે સાડા બાર બજે જમું છું. જે હોય તે બધું એકદું કરી ખાઉં છું, ને તેનું બધું મળી વજન પોણા ત્રણ સેરથી ત્રણ સેર થાય છે.
- (૩) રાત્રે આઠ-સાડા આઠે સવાર માફક મોળું દુધ ગરમ કરેલું પીઉં છું. રાત્રે નાસ્તો નથી લેતો. કાષ્ઠક પ્રસંગે લઉં તો સવાર જેટલોજ.
- (૪) જ્યારે મીઠો-ભારે ખોરાક હોય ત્યારે પ્રમાણમાં રાંધેલો ખોરાક ઉલટો ઓછો લેવા ખાસ ધ્યાન રાખું છું છતાં તે રોજ રાતે દુધ પીતોજ નથી.

પાણી.

- (૧) સવારે ઉઠી—કસરત કર્યા બાદ આશરે પાણી શેર એક પીઉં છું.
- (૨) સવારે સાડા દશને અગીઆર વચ્ચે જે જમ્યા આગળ આશરે અઘ-શેરને પોણો શેર જેટલું પીઉં છું.
- (૩) જમી માત્ર બે ઘુંટડા પીઉં. ત્યાર બાદ સાધારણ ખોરાક લીધો હોય ત્યારે એટલે હંમેશ સાડાત્રણ-ચારની વચ્ચેમાં શેર એક પીઉં.

ધી વાળું ભારે જમણુ જમ્યો હોઉં ત્યારે જમ્યા બાદ પહેલીવાર પાણી ત્રણ કલાક બાદ અને દુધનું જમણુ હોય તો પાંચ કલાક બાદજ પહેલીવાર પાણી પીઉં છું. દુધના જમણુ દુધપાક-આસુંદી પછી જેમ પાણી મોટું પીવાય તે એટલું પીવાય તેમ તે પચે છે. દુધનાં જમણુ ઉપર તુરત અને બહુ પાણી પીનારને ઝાડા થઈ આવે છે. દુધપાક ખજાજી છે તે ઝાડા કરે છે એ ફરીયાદ બંધ કરવી હોય તો તરસ લાગે તો પણ જમ્યા બાદ ચાર-પાંચ કલાક પાણી નજ પીવું તે રસ્તો છે.

- (૪) ફરવા જતા અગાઉ પહેલું પાણી પીધા પછી દરેક દોઢ કલાકે આશરે પોણા શેર એ વાર પીઉં છું; દોઢક વાર એને બદલે ત્રણ વાર થાય તે દોઢક વાર બદલે રોડાએલો હોઉં તો એક વાર પણ પીવાય.
- (૫) ફરી આવી તુરત પા કલાક પછી આશરે પોણા બશેરથી બશેર જેટલું પીઉં છું.
- (૬) રાત્રે સુતી વખતે જેટલે દશ બજે આશરે પોણા શેર પીઉં છું.
- (૭) રાતમાં એ ને ત્રણની વચમાં તેટલુંજ પીઉં છું.

કુદરતી હાજતો.

- (૧) કોઈ જાતનું વ્યસન ન હોવાથી રાત દિવસમાં ભાગ્યેજ થુંકવું પડે છે તેમ અપવાદ વગર ભાગ્યેજ ઉધસ આવવાથી બળખો પણ ભાગ્યેજ દાઢવો પડે છે.
- (નોટ—મોઢનું થુંક અમી છે એમ સહુ જાણે છે છતાં તેનો વ્યથ વ્યય કેટલો દરેક કરે છે. તેમાં પણ વ્યસનવાળા-તમાકુવાળા-બીડી વાળા તેનો સુમાર નથી પરિણામે અનાજ હજમ થતું નથી ને દવાને ભોગ ધઈ ઉલટું શરીર ખરાબ કરે છે. જનાવરને ઉલટું

થુંકવું ન પડે ને માણસને ‘અમી’ ફેંકી નાંખવું પડે એનો અર્થજ એટલો કે માણસ વ્યસનને વળગે છે અને ખાધરો બહુ છે.)

તેમ બગાસાં છીંક વખતેજ આવે છે. સુવા વખતે કુદરતી એક બે બગાસાં આવે તે જુદું, બાકી ચાકથી-આળસથી કે કોઇ ચીજની ગેરહાજરી વખતની હાજરી વખતે ન મળવાથી જેમ વ્યસનીને આવે તેમ આવતાં નથી.

પિશાબ-ક્યારે ક્યારે સંધારણુ રીતે મને થાય છે?—

- (૧) સવારમાં ઉડી તુરત
- (૨) દુધ પીધા અગાઉ
- (૩) દુધ પીધા પછી બહાર જતાં અગાઉ
- (૪) સતારના દશ સાડા દસે
- (૫) જમવા અગાઉ આશરે સાડા અગીયારે
- (૬) પાચખાને જતી વખતે બપોરે સાડા બારે
- (૭) બપોરના અઢી ત્રણે
- (૮-૯) ત્યારબાદ પાણી પીતાં અગાઉ ફરવા જતાં સુધી બે કે ત્રણ વાર પાણી મીઠા પ્રમાણે.
- (૧૦) ફરી આવીને વખતે ફરવા જતાં વચ્ચમાં ‘કાઈક વાર જવું’ પડે
- (૧૧) શ્યાસન કરી ઉઠ્યા પછી ને રાતનું દુધ પીધાં અગાઉ
- (૧૨) સૂતા અગાઉ દશ બજે
- (૧૩) (૧૪) (૧૫) રાતમાં બાર બે ચાર બજે: શીઆળા ને એમાસાંમાં બિનાબામાં થણું કરી બે વાર રાતનાં ઉઠવું પડે છે.

જાણે:

માત્ર એકવાર જમવા અગાઉ. વરસમાં એકાદ વાર બીજીવાર જવું પડે તો તેનું કારણ પણ બનતાં સુધી બારે ખોરાકજ હોય છે.

અનુક્રમણિકા—અકારાદિ

અ					
અઠાન્તિઆપણે	૫૫૮	ગિતાવળે ખાવું	૫૪		
ખાવાની ટેવ	૪૩	ગિત્રસ	૧૫૫		
અટકાય ન આવવો	૩૧૫	સાદી	૩૧૬		
અતિશય જડાપણું	૩૩૨	મોટી	૩૧૬		
અથાણું	૫૨	ગિનવા	૩૧૬		
દા	૧૯૭, ૩૧૬	કરવા સૂચવતાં ચિહ્ન	૨૬૦		
ઉપચાર	૧૯૮	કેવી રીતે છોડવા	૨૬૦		
કારણો	૧૯૮	દરમીયાન ઊંધ			
અપચો	૩૧૬	ન આવે તો	૨૬૦		
અર્થ	૩૧૬	ની સમજ	૨૫૯		
આ		તું શારીરિક મહત્વ	૨૫૪		
આંકડી	૩૧૬	ગિલટી	૧૭૦		
આચાર	૫૨	ઉપચાર	૧૭૧		
આંજણી	૩૧૬	કારણ	૧૭૦		
આંતરસનો ઉપયોગ	૩૦	ગિણુમાન	૭૩		
આધાશિશિ	૩૧૬	એ			
આમણ	૩૧૬	એક આદમીએ કેટલું ખાવું			
આરોગ્ય વિષે યાદ રાખવા		જોઈએ	૪૩		
જેવાં ઉપદેશ વચનો	૨૨૩	ઓ			
ઘ		ઓપ્ટિક લોખન્ડ	૨૨		
ઘરઘા	૨૪	ઓરી	૩૧૭		
ઉ-ઊ		ક			
ઉપરના છેડા	૮	કપડાં કેવાં જોઈએ	૬૦		
ઉપવાસ	૨૫૨	કમળો	૧૯૦, ૩૧૭		
જિંચાઈતું પત્રક	૩૩૬	ઉપચાર	૧૯૨		

	૫૪
કારણ	૧૯૦
ચિહ્નો	૧૯૧
કરડ	૩૧૭
કરોળીઆ	૩૧૭
કંઠમાળ	૩૧૮
કસરત	૬૫
કષ્ઠ જાતની	૨૦
કરવાની વિદ્યાર્થીમાં ખામી	૨૦
કરવાનો ચોક્કસ વખત	૨૦
કેમ કરવી	૨૦
કિરમીયા	૧૮૮, ૩૧૮
કૃમિ	૧૮૮, ૩૧૮
ઉપચાર	૧૮૮
કારણો	૧૮૮
ચિહ્નો	૧૮૮
ખ	
ખટાશ	૫૧
ખરજવું	૩૧૮
ખસ	૩૧૯
ખાવાની ટેવ	
અકાન્તિઆપણે	૪૩
બહુ ઓછું ખાવાની ટેવ	૪૩
ખાંસી	૧૫૭
ઉપચાર	૧૫૭
કારણો	૧૫૭
ચિહ્નો	૧૫૭
ખીલી નીકળવી	૩૧૯

	૫૪
ખુશલી-ગુણ ભાગની	૩૨૦
ખેંચ	૧૯૯
ઉપચાર	૨૦૦
કારણ	૨૦૦
ખોરાક	૬૫, ૬૬
કેટલીવાર લેવો જોઈએ	૩૮
તરવની ખામી	૪૬
ના પ્રકાર	૪૬
ના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરવા	
સખ્યો	૪૦
ની જાત	૪૭
ની જુદી જુદી વાનીઓ	૪૧
પચવામાં મનની અસર	૫૪
લીધા પહેલાં કે પછી	
નહાવાની ટેવ	૪૨
માં શેળભેગ	૫૨
સંખ્યે અગત્યની ભૂતો	૬૯
ગ	
ગરમ પાણીનો ઉપયોગ	૩૩૫
ગળું	૫
ગાલપચોળા	૩૧૯
ગાંડપણ	૩૧૯
ગાયનાં દુધ અને ધાવણની	
સરખામણી	૯૫
-તું દૂધ બચ્ચાંને દેવા જરૂર	
પડે તો	૯૪
ગુમકું	૩૧૯

ગુણભાગની ખુજલી	૫૪
ચ	૩૨૦
ચક્રરી આવવી	૧૬૬
ઉપચાર	૧૬૭
કારણો	૧૬૬
ચિહ્નો	૧૬૭
ચરખી અને તૈલવાળા	
પદાર્થો	૬૮
ચક્કા	૩૨૦
ચહેરાનાં હાટકાં	૪
ચાંદી	૩૨૦
ચિકાશવાળા પદાર્થો	૬૭
ચિકિત્સા	૧૩૪
ચૂનાનું પાણી બનાવવાની રીત	૧૦૫
ચોરીયાનું વધનું	૩૨૧
છ	
છાતીની મુંઝ	૧૬૪
ઉપચાર	૧૬૫
કારણો	૧૬૪
ચિહ્નો	૧૬૫
-નું શૂળ	૩૨૧
-સ્તનનું પાકનું	૩૨૧
-નો કોઠો	૭
-નો ધડકારો વધવો	૧૬૭, ૩૨૧.
ઉપચાર	૧૬૮
કારણો	૧૬૭

ચિહ્નો	૫૪
-માંથી બળખા પડવા	૧૬૮
-માંથી લોહી પડવું	૩૨૧
-માંથી લોહીની બીણટી થવી	૩૨૧
છેડા	૮
ઉપરના	૮
નીચેના	૮
છેવટના બે બોલ	૩૧૦
છોકરો ચોકસ પેદા કરવા વિષે	૨૧૬
-થશે કે છોકરી	૨૧૫
જ	
જઠરમાં પાચનાક્રયા	૩૨
જઠર-રસનું કામ	૨૯
જનનેન્દ્રિય સંબંધી બે બોલ	૬૨
જન્મથી પાંચ વર્ષ સુધી અચ્યું શા પ્રમાણે વધે છે તથા વજન કેટલું તે	
બતાનાર પત્રક	૯૭
જમતી વખતે પાણી પીવા વિષે	૩૭
" પામવાના નિયમો	૩૯
જમ્યાબાદ સૂવાની ટેવ	૪૦
જમવાના નિયમિત વખત દરમિયાન ખાવાની ટેવ	૩૯
જલોદર	૧૭૦, ૩૨૨

ઉપચાર	૧૭૦	૫૪
કારણો	૧૬૮	
ચિકિત્સા	૧૬૯	
જાડાપણું-શરીરનું	૩૩૨	
જીલું રોગની દવા	૨૧૦	
જીવડા	૧૮૮	
જીલાળ કેમ અસર કરે છે.	૧૮૨	
જાડા	૧૮૩	૩૨૨
ઉપચાર	૧૮૩	
કારણો	૧૮૩	
જાડે નિયમિત જવાની		
ટેવની જરૂર	૫૩	
જામરો	૩૨૨	
જામરવા	૩૨૨	
ઝેરી ડંખના કરડના		
ઉપચાર	૨૧૧	
ટ		
ટચકીયું	૩૨૨	
ડ		
ડોક	૫	
ટ		
તત્ત્વોનું ખોરાકમાં પ્રમાણ	૬૮	
તંદુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ		
સૂત્રો	૨૬૪	
તંદુરસ્તી અને મનોબળ	૨૨૧	
” સૌથી સોંધામાં		
સોંબી ચીજ છે	૨૪૬	

તંદુરસ્તિ સંબંધે થોડી	૫૪
કવિતા	૨૨૫
જળવવા જીદા જીદા	
વૈદ દાકતરની યોજના	૨૨૮
આરબ હકીમની	૨૨૯
ગુડહેલ્થ ઇનામી નિર્મા-	
ધની માંથી	૨૩૦
દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય	
તે મારો લેખ	૨૩૬
પાર્કસ વેબરના	૨૨૮
શીઝીકલ ક્લબરમાંથી	૨૩૩
ખોખે કોનીકલ માંથી	૨૩૨
મહાત્મા ટોલરટોયના	
જીવન વૃત્તાંત માંથી	૨૩૧
સાંજવર્તમાનમાંથી	૨૩૬
હેલ્થ રીવ્યુમાંથી	૨૩૪
તરસ	૭૩
તાણ	૧૯૮, ૩૨૩
ઉપચાર	૨૦૦
કારણો	૨૦૦
તાવ	૧૩૫, ૩૨૨
ઉપચાર	૧૪૨
ચિકિત્સા	૧૪૬
ચિકિત્સા	૧૩૬
પ્રકાર	૧૩૯
ત્વચા	૫૭
” ના રોગો	૨૦૭

સારવાર	૫૯
કરોળીયા	૨૦૭
અરજવું	૨૦૮
અસ	૨૦૮
વચ્ચાની ફરજ	૫૮
તીક્ષ્ણ રોગની કુદરતી	
ઉપચારથી દવા	૨૦૮
થ	
થડકા-છાતીનો વધવો	૩૨૧
થરમોમિટરનો ઉપયોગ	૧૪૬
થુંકનું કામ	૨૮
દ	
દમ	૧૫૧, ૩૨૩,
ઉપચાર	૧૫૨
કારણો	૧૫૧
ચિકિત્સા	૧૫૧
દરદનો ઉપયોગ	૨૫
દવા તથા ઉપચાર	૩૧૫
દાકતર વૈદ કેવા હોવા	
જોઈએ	૩૦૪
દાંત	૪
કાયમના નિકળવાનું	
પત્રક	૫
નાં ચોક્કાં	૫૬
નો દુઃખાવો	૩૨૩
દાદર	૩૨૩
દિનચર્યા મારી પોતાની	૩૩૮

દુઃખાત્તવ	૫૭૮
દુધ એકલા ઉપર રહેવા	૩૨૪
સંબંધી વિચાર	૧૮૫
" ગાયનું ધાવણુને બદલે	૮૪
" ચોવીસ કલાકમાં	
બચ્ચાને આપનાનું પત્રક	૮૬
" પ્રાણી બનાવવાની રીત	૮૫
" સારૂ હોવું જોઈએ	૧૦૪
ધ	
ધડ	૨
ધનુર્વા	૩૨૪
ધર્મ તરફ લક્ષ	૬૫
ધવરાવવાનું પત્રક	૮૨
" નું કેટલી વાર	૧૦૩
ધાવણુ અને ગાયનાં દુધની	
સરખામણીનું પત્રક	૮૫
ક્યારે મુકાવવું	૮૩
-ને બદલે ગાયનું દુધ	૮૪
ન	
નબળાઇ	૩૨૪
નરકોરી પુટવી	૩૨૪
નહાવાથી સળેખમ અટકે છે	૫૮
" ની ટેવ ખોરાક લીધાં	
પહેલાં કે બાદ	૪૨
નાનું મગજ	૨૩
નિરિન્દ્રિય પદાર્થો	૬૮
નીચેના છેડા	૮

પ	૫૯
પરિશિષ્ટ નંબર એક	૩૩૫
" નંબર બે	૩૩૬
" નંબર ત્રણ	૩૩૯
" નંબર ચાર	૩૫૬
પવનની છૂટ બંધ	૩૨૪
પસીનાનું બહુ વધવું	૩૨૫
પથ્થરી	૩૨૫, ૩૨૬
પક્ષધાત	૩૨૫
પ્રદર	૩૨૫
પ્રમેહ	૩૨૫
પાચન ક્રિયા	૧૫
" અને તેની	
ખોરાક ઉપર	
ની ટુંક સમજ	૩૦
" જઠરમાં	૩૨
" ની સમજ	૨૮
" ના જુદા જુદા	
દરજા	૩૧
" સંબંધી ખોરાક	
વખતે રાખવી	
જોઈતી સંભાળ	૩૫
પાચન-નળી	૩૧
પાકું	૩૨૬
પાણી	૫૨, ૭૨
" ક્યારે ને કેટલું પીવું	૭૨
" ગરમ પાણીનો ઉપયોગ	૩૩૫
" તંદુરસ્તી ઉપર તેની થતી	
અસર	૭૨

પૃષ્ઠ	૫૯
" સ્વચ્છ	૭૪
પિત્તનું કામ	૨૯
પિશાબ પોતાની મેળે જવો	૩૨૬
" માં સફેદ પદાર્થ જવો	૧૦૪
પીડાનો ઉપયોગ	૨૫
પેટનો કોઈ	૭
" માં ખાશા વધવી	૩૨૬
પેન્ટીઆટીક રસનું કામ	૩૦
પુરુષ અને સ્ત્રીની ઉંચાઈનું	
પત્રક	૩૩૬
પોન્સ	૨૨
રેફ્રેસ	૩
અ	
અચ્ચપણમાં હાડકાં વધતી વ	
ખતે લેવી જોઈતી સંભાળ	૧૬
અચ્ચાં ન થવાનાં કારણો	૨૧૪
અચ્ચું જન્મ્યા બાદ જે રીતે	
વધે છે તે બતાવનાર પત્રક	૮૯
અચ્ચું પાંચ વર્ષ સુધી વધવા	
નું તથા વજન બતાવનાર	
પત્રક	૯૭
અચ્ચાંને ક્યારે ધવરાવવું,	
નવરાવવું, તે બતાવનાર	
પત્રક	૯૭
અચ્ચાંને કપડાંલતાંની	
માવજત	૧૦૬

અચ્ચાંના પેટમાં દુઃખારો	૫૪
અચ્ચાંને દાંત આવવાનો	૯૯
વખત	૧૦૭
અચ્ચાંની કેળવણી	૧૧૭
અચ્ચાંની વ્યાધિઓ	૧૨૨
ખેંચતાણુ	૧૨૩
ઝાડો	૧૨૩
તાવ	૧૨૩
તાણુ	૧૨૩
ભરાર્થ આવવું	૧૨૨
અચ્ચાં નાનાનું વળન	૩૩૭
” વિષે થોડી સમજ	૯૯
અરોલનું વધવું	૧૯૩, ૩૨૭
ઉપચાર	૧૯૪
કારણો	૧૯૩
ચિહ્નો	૧૯૩
અહુ ઓછું ખાવાની ટેવ	૪૩
અહુ મોડું વાળુ કરવાની ટેવ	૪૧
અળખા લોહીના પડવા	૩૨૧
અળવું	૩૨૭
અભયયર્થ	૬૩
આલ્યાવરથા	૮૨-૮૪
” વિષે સાધારણ	
સમજ તથા વ્યાધિઓ	૯૯
બેશુદ્ધિ	૩૨૭
અંધક્રાશ	૧૭૯, ૩૨૭
ઉપચાર	૧૮૦

કારણો	૫૭૮
ચિહ્નો	૧૭૯
દૂર કરવા ફેટલીએક સૂચના	૧૮૧
ભ	
ભમરીના કરડની દવા	૨૧૧
મ	
મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું	
કામ	૨૧
મગજનું વધારે પડતું કામ	
કરવાની અસર	૨૭
મધમાખીના કરડની દવા	૨૧૧
મધુ પ્રમેહ	૩૨૭
મન	૨૪
મનુષ્ય	૧
મરદાના દરેક ભાગનું પ્રમાણ	
અને વળન અતાવનાર	
પત્રક	૩૩૭
મરડો	૧૮૪, ૩૨૮
ઉપચાર	૧૮૬
કારણુ	૧૮૪
ચિહ્નો	૧૮૫
મરણ થવાના પ્રકાર	૧૩૩
માથાનો દુઃખાવો	૧૯૬, ૩૨૮
ઉપચાર	૧૯૭
કારણો	૧૯૬
ચિહ્નો	૧૯૬
માંસના લોચાની સંભાળ	૧૮

મોહું આવી જવું	૫૭૨
મીઠું	૩૨૮
મુઝાં	૫૦
મૂંઝ જાતિની	૧૬૬, ૩૨૯
મૂંઝ	૧૬૪
યદૃત	૬૧
યદ-દાસ્ત	૨૫
રત્ના	૩૨૯
રસોત્પત્તિ	૫૬
રોગોએલા હેલું	૬૫
રોગ	૧૨૫
" જુદા જુદા વિષે	૧૩૫
" થવાનાં કારણો	૧૨૬
" નાં કારણોના વિભાગ	૧૨૬
આંતરીક	૧૨૭
આલ્	૧૩૦
ના ચિન્હો	૧૩૨
" ના પ્રકાર	૨૫
" નું પરિણામ કેવું	૧૫૪
આવશે	૧૫૪
" તે તેની ખરી દવા	૭૬
" મટાડવા રસ્તા	૭૭
એક કૃતિ સર્વ માટે	૭૮
કૃતિમ કૃતિ	૭૭
મુદત પુરી થતાં મુધી	
સંભાળવાની કૃતિ	૭૯

રોજ નિશિ મારી પોતાની	૫૪૫
૩૩૯	
લ	
લગ્ન કાની સાથે ન કરવાં	૨૧૮
લાળનું કામ	૨૮
લૂ લાગવી	૩૨૯
લોહીના ઉપયોગ	૧૩
—નું શરીરમાં પ્રમાણ	૧૨
—નું ફરવું	૧૪
—ની ઊલટી થવી	૩૨૧, ૩૨૯
—નું જાતીમાંથી પડવું	૩૨૧
વ	
વજન અન્યાનું	૩૩૭
વધરાવળ	૩૩૦
વરમ	૧૪૮
ઉપચાર	૧૪૯
કારણ	૨૦૧
ચિહ્નો	૨૦૧
વાઇ	૩૩૦
વાંધું	૩૩૦
વાળ	૫૮
" નાં રોગો	૨૦૯
વિંછિનાકરડની દવા	૨૧૧
વીયનો આવ	૩૩૦
વૈદક અભ્યાસનો હેતુ	૧૨૫
વૈદ દાકતર કેવા હોવા	
જોષએ.	૩૦૪
વૃદ્ધપણું કેમ અટકાવી	
સકાય	૨૯૮

શ્રી	પૃષ્ઠ
શરીર	૧
શરીરના ૧૦૦૦ ભાગમાં	
પાણીનું પ્રમાણ	૭૪
" ના દીપ્તિય વિજ્ઞાન	
સંબંધ થોડી સમજ	૯
" ની ગરમી	૬૧
" ની રચના	૨
" નું બહુ વધી જવું	૩૩૨
" નું બધારણ બતાવ-	
નારું પત્રક	૯
માં લોહીનું પ્રમાણ	૧૨
શળેખમ	૧૫૫ ૩૩૧
ઉપચાર	૧૫૫
ચિકિત્સા	૧૫૫
સ્લેશ્મ	૧૫૫
શીળ રુ.	૩૩૩
શળ	૩૨૦
શ્રાવ	૫૬
શ્વાસોશ્વાસ	૧૪
શોષણ ક્રિયા	૩૩

સ

સગર્ભાવસ્થામાં સંભાળ	૨૮
સંતતિ ન થતી હોય તેને	૨૧૭
—વિષય	૨૧૨
સન્નિપાત	૩૩૦
રપના કરડની દવા	૨૧૧

	૫૭૮
સાદ બેશી જવો	૩૩૧
સારણગાંઠ	૩૩૨
સેંટ્રલ ગેન્ગ્લીઆ	૨૩
શેરીબેલમ	૨૩
સેરીબ્રમની ફરજ	૨૩
સ્ટાયર્ અને સાકરવાળા	
પદાર્થો	૬૭
સ્તનનું પાકવું	૩૨૧
સ્પાઇનલ કોર્ડ	૨૪
માવ	૫૬
સ્ત્રી પુરુષની ઉંચાઇનું	
પત્રક	૩૩૨

હ

હજીમીયત માટે દવા	૫૨
હેડકી	૧૭૬
ઉપચાર	૧૭૬
કારણ	૧૭૬
હિસ્ટીરીઆ	૨૦૩ ૩૦૩
ઉપચાર	૨૦૪
કારણો	૨૦૩
ચિકિત્સા	૨૦૩

ક

કાય	૧૫૮
" ઉપચાર	૧૬૦
" કારણો	૧૫૯
" ચિકિત્સા	૧૫૯
" રાતમાં પસીના માટે	૧૬૧
" ની કુદરતના ખોરણો	
દવા	૧૬૨

